

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

مايو كلينك

MAYO CLINIC

التهاب المفاصل

أحدث الطرق وأكثرها مصداقية من عيادة «مايو كلينك» العالمية المعروفة للتعايش مع مرض التهاب المفاصل وترويضه.

إعداد : د. جين هندر

ترجمة : مركز التعريب والبرمجة ASC

مايـو كلينـك

MAYO CLINIC

التهاب المفاصل

رئيس التحرير
د. جين هندر
مايو كلينك، روشستر





الطبعة الأولى
1420 هـ - 2000 م

978-6ISBN:

14-421-157-1



عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961+)
ص. ب: 5574-13 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

لتنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611+)
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (9611+)

حول البصر

التهاب المفاصل هو أحد المشاكل الطبية الأكثر شيوعاً في العالم. وهو المسؤول الأول عن الإعاقة في أميركا. فقرابة 40 مليون أميركي يعانون من أحد أشكال التهاب المفاصل. لذا، إن كنت مصاباً بهذا المرض، لا تظن أنك الوحيد. ورغم عدم التوصل إلى علاج شافٍ لهذا المرض، باتت تتوافر علاجات فعالة واستراتيجيات أخرى.

يركز هذا الكتاب المبسّط على النوعين الأكثر شيوعاً من التهاب المفاصل، أي التهاب مفاصل العظام والتهاب المفاصل الرثياني. إلا أنه يشتمل أيضاً على معلومات مفيدة للأشخاص المصابين بأي شكل من أشكال هذا المرض. سوف تجد ضمن صفحاته حقائق تستطيع تطبيقها اليوم لإدارة مرضك بصورة أفضل. ومعظم هذه المعلومات يستخدمها اليوم الأطباء والمعالجون والممرضات في مايو كلينك لمعالجة مرضاهم.

إذا فهمت مرضك وخيارات علاجك بالكامل واعتمدت هذه المعرفة في حياتك اليومية، لا شك أنك:

- ستعيش حياة أكثر راحة وإنتاجية.
- سوف تتصل بفاعلية أكبر مع طبيبك والأشخاص الآخرين الذين يهتمون بك.
- لهذا السبب كان إعداد هذا الكتاب.

مايو كلينك

مايو كلينك هي أول وأقدم جمعية طب في العالم. إنها تشتمل على 2000 طبيب وعالم في شتى الاختصاصات الطبية، وهي تسعى لتوفير التشخيص الشامل والأجوبة الدقيقة والعلاجات الفعالة للمصابين بالأمراض الشائعة وغير الشائعة.

وبفضل عمق المعرفة الطبية والتجربة الطويلة، باتت مايو كلينك تحتلّ اليوم مكانة فريدة لكونها مصدراً للمعلومات الصحية. ومنذ العام 1983، نشرت مايو كلينك معلومات صحية موثوقة لملايين المستهلكين، وقدمت لهم مجموعة منوعة من النشرات الإخبارية والكتب والخدمات عبر شبكة الإنترنت. أنظر جيداً إلى شعار مايو كلينك لتلاحظ فيه دليلاً على التزامنا بتوفير الأجوبة الممكن الاعتماد عليها لحياة أكثر صحة. أما عائدات منشوراتنا فهي مخصصة لدعم برامج مايو كلينك، بما في ذلك التربية الصحية والأبحاث الطبية.

Editorial Staff طاقم التحرير

Larry Harrison

Rviewers and Contributing editors المراجعون والكُتَّاب

Olga M. Anderson, O.T.R
Linda B. Arneson, R.P.T.
Jill S. Beed, J.D.
A. Renée Bergstrom, M.E.D.
Pat L. Bremer, R.N.
Barbara K. Bruce, Ph.D.
Kenneth T. Calamia, M.D.
Donald C. Campbell, M.D.
Carl W. Chan, M.D.
Robert H. Cofield, M.D.
Marc D. Cohen, M.D.
Stephen B. Erickson, M.D.
Francis Hleminski, J.D.
Mary L. Jurisson, M.D.
Thomas G. Mason, M.D.
Eric L. Matteson, M.D.
Lester E. Mertz, M.D.
Kevin G. Moder, M.D.
Nancy A. Moltaji
Michael P. Mullen
Jennifer K. Nelson, R.D.
J. Desmond O'Duffy, M.D.
Terry H. Oh, M.D.
Christopher D. Sletten, Ph.D.
Jay Smith, M.D.
Barbara A. Treichel
Roger A. Warndahl, R.Ph.
David C. Weber, M.D.
Mary R. Wilson

المحتويات

تمهيد

يهدف هذا الكتاب إلى مساعدتكم على السيطرة على ما تعانون منه من التهاب في المفاصل. وترتكز محتوياته على الطريقة التي يعالَج بها كلّ من يلجأ إلى مايو كلينك طالباً العناية الطبيّة. وقد شدَّدنا فيه على "المساعدة الذاتية" في ما يخصّ نوعَيّ التهاب المفاصل الأكثر شيوعاً - الالتهاب العظميّ المفصليّ والتهاب المفاصل الرثيانيّ - إلاَّ أنَّ المعلومات التي قدَّمناها قد تكون مفيدة أيضاً لمعظم الأشخاص الذين يعانون من أنواع الالتهاب الأخرى. وبعدها شرحنا ماهيَّة هذا المرَض وقدَّمنا نصائح مفيدة حولَ كيفية معالَجته والسيطرة عليه: حماية المفاصل، التمارين، السيطرة على الألَم، والجزء الأهَم طبعاً: كيفية محاربة اليأس والاستسلام.

ثمَّ ناقشنا فيه مجموعة واسعة من الأدوية وآخر ما تمَّ التوصّل إليه من علاج جراحيّ بالإضافة إلى العلاج البديل (أو المتَمِّم) حتى نتمكَّن من تقديم نظرة عميقة حولَ ما يحمله المستقبل من وعود للقضاء على هذا المرَض. واختتمنا الكتاب بفصل يعَدِّد بالتفصيل مصادر أخرى للمعلومات حول التهاب المفاصل كما يفَسِّر كيفية استطلاع شبكة الإنترنت بحثاً عن معلومات صحيَّة مفيدة.

اعتمدنا اللهجة القريبة من العاميَّة بهدَف تسهيل المعلومات الطبية على القارئ. وقد راجعَ أطباء مايو كلينك المختصين في التهاب المفاصل كلَّ جزء من الكتاب حتى يتأكَّدوا من دقَّة معلوماته؛ بمساعدة ممرِّضة سريرية ومرَبّ صحيّ واختصاصيي مايو في جراحة العظام والعلاج الفيزيائيّ والعلاج المهَنيّ والتغذية ومعالَجة الألَم والموارِد البشرية وغيرهم من أطبائنا في سكوتسدايل وأريزونا وجاكسنفيل وفلوريدا.

لا نستطيع أن نعدكم بعلاج شافٍ لالتهاب المفاصل لكنَّنا نشَدِّد عليكم أن لا تسمحوا لمرضكم أن يهزِمَكم. فهوَ قلَّما يوصِل إلى الإعاقة.

إنَّ المثابرة على تطبيق معلومات هذا الكتاب في الحياة اليومية يساعِد على تحسين العيش وتسهيله. هذا هوَ التزامنا تجاهكم.

جين ج. هاندر

الفصل الاول

تعريف التهاب المفاصل

يشَكِّل التهاب المفاصِل أحَد المشاكل الطبية الأكثَر انتشاراً في العالَم. إنَّه مسَبِّب الإعاقة الأوَّل في أمريكا حيث يعاني منه أربعون مليون أمريكيّ أو ما يعادل نسبة 7/1 منهم. ويتوَقَّع أن يزيد هذا العدَد في السنوات المقبلة حتى يصِلَ إلى الستين مليون في العام 2020. أمَّا قيمة كلفة العناية الطبية المخَصَّصة له وأعباء قلَّة الإنتاج التي يتسَبَّب بها فتصل إلى 65 مليار دولار سنوياً.

يصيب هذا المرَض الناس في شتَّى الأعمار؛ خاصةً النساء اللواتي يشَكِّلن ثلثيّ المجموع العام.

أمَّا كلمة arthritis الإنجليزية (أو التهاب المفاصل) فهيَ مزيج من كلمة arthron اليونانية التي تعني مفصل و "itis" التي تعني التهاب.

ومع أنَّ الناس يتحدَّثون عن هذا المرَض وكأنَّه واحِد؛ تظهِر الأبحاث أنَّ له أكثر من مئة شكل ينشأ بعضها تدريجياً كنتيجة للاستهلاك الطبيعيّ للمفصل في حين يظهَر غيرها فجأةً ويختفي ليعود ويظهَر لاحقاً بغض النظر عن العلاج المتَّبَع. كما أنَّ له أشكال مزمنة تسوء تدريجياً مع مرور الوقت.

أمَّا أبرَز أعراضه فهيَ تيبّس المفصَل والشعور بالألَم والانزعاج بعدَ فترة من قلَّة الحرَكة. إلاَّ أنَّ الاضطرابات التي يتسَبَّب بها تؤَثِّر في كثير من الأحيان على أعضاء أخرى من الجسَد حتى أنَّها تشَكِّل أحياناً خطراً على حياة المصاب به. إلاَّ أنَّ هذه الحالات المؤلِمة هيَ ولحسن الحظ نادرة جداً.

أسبابه

تعتبَر معظم مسَبِّبات التهاب المفاصل غامِضة. فقد تكون أحياناً رضحات جسديّة كالتواء الكاحل أو إصابة الركبة التي يمكن أن تحدث حالة الالتهاب العظميّ المفصليّ - أكثَر أنواع التهاب المفاصل انتشاراً. ومنها أيضاً قلَّة الحركة أو زيادة الوزن أو خلَل المفصَل (كالركبة الفحجاء). كما قد يكون للتقدّم في السن دوره في تسبب الالتهاب العظميّ المفصليّ؛ هذا ما نسمَّيه أحياناً الاستهلاك أو التمزّق والبري . بالإضافة إلى العديد من الأمراض الوراثية التي تضعِف الغضروف وتؤَدِّي إلى اندثاره.

من جهة أخرى، تؤَدِّي بعض العوامل الوراثية إلى ظهور بعض الأشكال الأخرى من التهاب المفاصل كالتهاب المفاصل الرثياني وغيره. وعلى عكس الالتهاب العظميّ المفصليّ الذي يصيب الغضروف، تنعَكِس أشكال التهاب المفاصل الناتجة عن خلل في الجهاز المناعي - كالتهاب

المفاصل الرثياني - بالتهاب بطانة المفصل. بالإضافة طبعاً إلى أسباب أخرى كالبيئة (الطعام والماء والهواء) والمجهريات المسَبِّبة للأخماج (الفيروس أو البكتيريا أو الفطريات) وقلَّة توازن بعض الأنزيمات. كما أنَّ الضغوطات وغيرها من أشكال التوتر النفسي والعاطفيّ قد تزيد من حدَّة الأعراض.

وعلى الرغم من غموض مسَبِّبات هذا المرض عامةً فإنَّ آثاره واضحة جداً؛ منها:

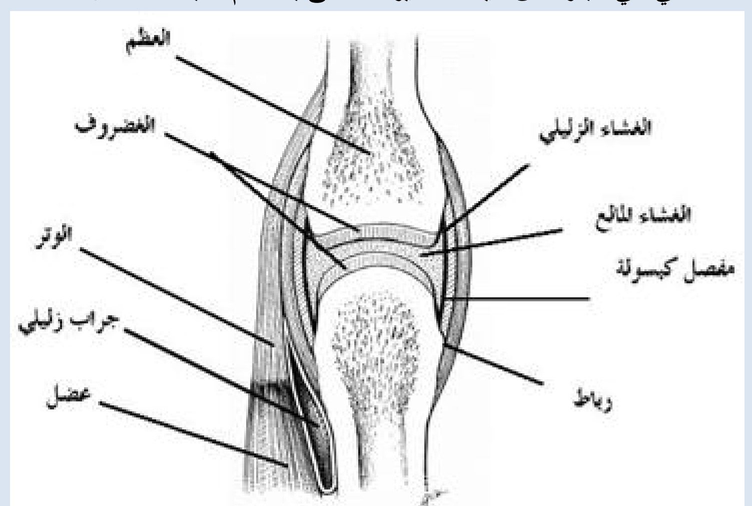
- تحلّل الغضروف: في حالات الالتهاب العظميّ المفصليّ والتهاب المفاصل الرثيانيّ وغيرها كالحمى الذئبية.
- التهاب بطانة المفصَل (الغشاء الزليليّ) والأوعية الدموية والعضل والأوتار والرباط: في حالات التهاب المفاصل المتفشي في الجسَد.

تشريح المفصل

تتألَّف مفاصل الجسَد من مواد صمِّمَت بطريقة رائعة تسمح لها أن تؤَدِّيَ مهامها بإخلاص طيلة حياة صاحبها. فالعظام مغلَّفة بالغضروف؛ وهوَ مادة صلبة ولكن ناعمة وملِسة مهمَّتها امتصاص الصدمات ومنع احتكاك العظام الواحدة بالأخرى.

ثمَّ يأتي الغشاء الزليليّ الذي يحيط بالمفصل ويسَهِّل حركته وينتج سائلاً يساعد على حمايته؛ وهوَ بمثابة البطانة الداخلية لمحفظة المفصَل التي هيَ مادَّة ليفية صلبة تلتصق بالعظام على جانبَيّ المفصَل. أمَّا الرباطات فتوَمِّن استقامة المفصَل وتحتوي على الأعصاب التي تسمح للعضل بحمايته.

أمَّا العضلات التي تثَبِّت المفصل فهيَ مغطاة بأوتار موصولة بالعظام خارج المحفظة فوق المفصَل أو تحته. وهيَ تحتوي - في بعض المفاصل - على الجرابات الزلالية (أكياس صغيرة تحتوي على سوائل موجودة داخل العضلات أو بين العضلات والأوتار والعظام) التي تخَفِّف من حدَّة الاحتكاك. وهيَ بدورها مبطَّنة بغشاء زليليّ ينتج سائلاً ملَيِّناً. أخيراً، الرباطات التي هيَ عبارة عن ألياف قصيرة تلتصق بالعظام لتثَبِّت المفصل.



هذا هوَ المفصَل. تصميم بسيط ورائع. مواد متينة صمِّمَت لتدوم: فبعض الناس يصلون إلى عمر المئة دون المرور بتجربة أوجاع المفاصل. إلاَّ أنَّهم قلَّة.

- تشكّل بلورات في سائل المفصل (السائل الزليليّ): وهوَ ما يساهم في حدوث نوبات النقرس الحادّ والنقرس الكاذب.
- انكماش العضلات أو الأوتار أو تقلّصها ممّا يتسَبَّب بتشوّه المفصَل: في كلّ الأنواع إذا ما تعطَّل المفصَل عن العمل.
- انكماش الجلد: خصوصاً في داء القشع.
- تضرّر الأعضاء الداخلية: في التهاب المفاصل الرثياني وغيره.
- تعطّل حركة المفاصل: كنتيجة لتلَف المفصل أو ضعف العضلات.
- ضعف قوَّة العضل: بسبب عدم تحريك المفصل لفترة طويلة من الزمن.
- صعوبة الحركة: بسبب قلَّة التمارين أو انعدامها؛ قد تصبح مزمنة.

نوعاه الشائعان

يعاني معظَم مرضى التهاب المفاصِل إمَّا من الالتهاب العظميّ المفصليّ أو من التهاب المفاصل الرثيانيّ.

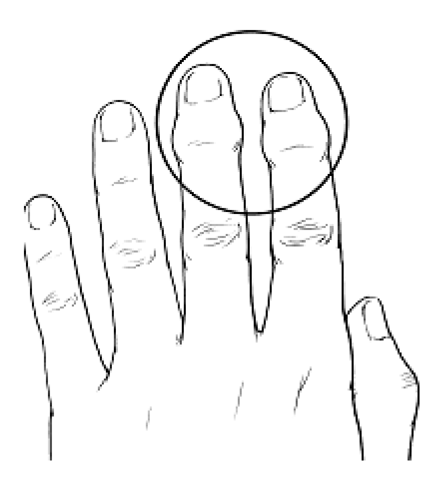
الالتهاب العظميّ المفصليّ

يسمَّى أيضاً التهاب المفاصِل التنكّسي أو داء المفاصِل التنكّسي أو بكلّ بساطة داء المفاصِل؛ وهوَ يشمل نصف أنواع التهاب المفاصِل ويصيب حوالي العشرين مليون من الأمريكيين أكثرهم من النساء. تبدأ الإصابة عادةً في مفصَل واحد ولكنَّها قد تشمَل المفاصِل كلَّها؛ فإذا تأثَّرَت الأصابِع مثلاً تصبح مفاصِل اليد كلّها عرضة للالتهاب.

يصيب هذا النوع من التهاب المفاصِل الغضروف - أيّ الحاجز الواقي الذي يفصل عظام المفاصِل الواحدة عن الأخرى - الذي يبدأ بالتنكّس مع التقدّم في السن فتتحوَّل مسطحاته الملساء إلى خشنة. حتى أنَّه قد يتآكل كلياً مسَبِّباً آلام ناتجة عن احتكاك العظام ببعضها بعضاً وتضرّرها.

وتحلّل الغضروف كما يراه بعض العلماء ينجم أحياناً عن خلل في عملية إفراز الأنزيمات من خلايا الغضروف وبطانة المفصل - تقوم هذه الأنزيمات في الأحوال الطبيعية بتحليل جزء من الغضروف وإعادة تجديده - تزداد معه نسبة هذه الأنزيمات ازدياداً كبيراً يؤَدِّي إلى تحلّل الغضروف بسرعة تفوق سرعة تجدّده؛ أمَّا أسباب هذا الخلل فلا تزال مجهولة.

يحاول الجسم عبثاً مجابهة الأضرار فتنشأ كتل عظمية بارزة على أطراف العظام (خاصة في اليدين والقدمين) وينتج عن ذلك آلام متزايدة تشتدّ في مراحل المرض الأولى لتعود وتخفّ لاحقاً.



عقد "هبردين" هيَ كتل عظمية في أطراف الأصابع تتسَبَّب بألَم في بداية نشأتها سرعان ما يزول فتتحوَّل إلى مشكلة تجميلية بحتة.

لا بدَّ وأن يعاني من يعَمِّر طويلاً من آلام في مفصَل أو أكثر لأنَّ الالتهاب العظميّ المفصليّ قد يصيب في معظم الأحيان أيّ شخص متَقَدِّم في السن. فهوَ يبدأ عادةً بعد سن ال 45 ولا يصيب اليافعين إلاَّ في حال تعرّضهم لإصابات رضحية في المفاصِل. كما يظهَر في العائلات التي عانى أفرادها منه.

يعاني معظم الأمريكيين ممَّن تجاوزوا سن الستين من أعراضه المختلفة في الرقبة والعمود الفقري؛ علماً أنَّ النشاط والحركة يؤَخِّران ظهورها وقد لا يشعر بعض الشيوخ بأي أعراض بل يكتشف الطبيب وجود الالتهاب في صور الأشعة الروتينية.

نورد في ما يأتي بعض أعراض الالتهاب العظميّ المفصليّ:

- ألّم في المفاصِل عند تحريكها أو بعد ذلك؛
- الانزعاج من المفصَل عند تغيّر الطقس أو أثناءه؛
- انتفاخ وتصلّب في المفاصل خاصة بعد استعمالها؛
- كتل عظمية وسط الأصابِع أو في أطرافها أو عند قاعدة الإبهام؛
- تصلّب المفاصل.

يصيب هذا الالتهاب وبشكل خاص مفاصل الرقبة والظهر حيث تتعرَّض الأقراص الغضروفية التي تفصل الفقرات للتآكل مما يقلِّص المسافة التي تفصلها الواحدة عن الأخرى؛ ثمَّ تتكوَّن نتوءات عظمية لأنَّ احتكاك العظام ببعضها بعضاً يؤَدِّي إلى التهاب المفاصِل والأنسِجة المحيطة بالغضروف وإيلامها. فيتصلَّب العمود الفقري تدريجياً ويفقد ليونته؛ حتى أنَّ طول المرء قد ينقص إذا ما أصيبَت لديه عدَّة فقرات.

أمَّا مفاصل الورك والركبة فهيَ عرضة أيضاً لأنَّها تحمل وزن الجسم - فقد تتولد آلام مزمنة عند الوقوف أو المشي كما يمكن أن تتورَّم المفاصِل وخاصة الركبتين.

لكنَّ الالتهاب العظميّ المفصليّ ورغم صعوبة علاجه لا يؤَدِّي إلى حالة عجز. وقد ذكرنا أنَّ الألَم الحادّ الذي يرافق بداية المرض يزول بعد حواليّ السنة ليعود ويظهر إذا أجهِدَت المفاصل. وقد يبقى المريض قادراً على ممارسة أعماله الطبيعية ما لم تصَب مفاصل عدَّة بالالتهاب وتساعده اللياقة البدنية على ذلك.

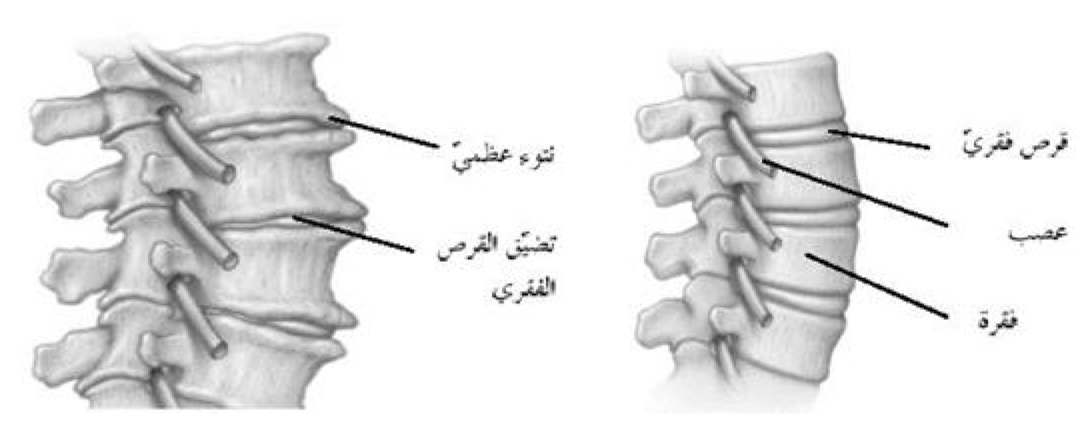
يصعب استخدام المفصَل في حالات "تعجج العظام" التي يتحلَّل فيها الغضروف بكامله مسَبِّباً احتكاك العظام التي تصبح ملساء.

لا بدَّ من مراجعة الطبيب فور الشعور بإمكانية الإصابة بالالتهاب العظميّ المفصليّ؛ وغالباً ما يكون الدافع لذلك الألَم. أمَّا مؤَشِّرات وجوده فهيَ النتوءات العظمية أو تفتت الغضروف الذي يظهر في صور الأشعة وطبعاً الألَم في المفاصِل الذي يكون في معظَم الأحيان ناتجاً عنه.

من جهة أخرى، ليس ضرورياً ظهور دلائله في صور الأشعة لأنَّ الإصابة تسبق التغيّرات في الغضروف؛ بتعبير آخر، لا تنفي نتائج صور الأشعة السلبية وجود المرض.

أمَّا فحوصات الدم المخبرية فهيَ غير مفيدة في تشخيص الالتهاب رغمَ أنَّها تساعد (مع صور الأشعة) في إقصاء تشخيصات أخرى كالالتهاب الرثياني وغيره. كما يستطيع الطبيب التمييز بين أنواع الالتهاب المختلفة بناءً على طبيعة الألَم والمفاصِل المصابة.

تذكَّر دائماً أنَّ الالتهاب العظميّ المفصليّ ليسَ مشكلة في حدِّ ذاته؛ فالعديد من الناس لا يشعرون بأي أعراض أو آلام وقد يجهلون حتى إصابتهم به.



تحافظ الأقراص الفقرية على ليونة العمود الفقري. قد تتضيَّق هذه الأقراص في الالتهاب العظميّ المفصليّ وتتكوَّن نتوءات عظمية. يحدث الألَم والتصلّب عند احتكاك العظام ببعضها بعضاً.

التهاب المفاصل الرثيانيّ

على عكس الالتهاب العظميّ المفصليّ، لا علاقة للالتهاب الرثياني واستهلاك المفاصل بتقدّم السن أو الإصابات الرضحية فيها. فقد يظهر هذا المرَض في أيِّ عمر كان (غالباً ما يصيب الأشخاص بين سن العشرين والخمسين). ويعاني حوالي المليونيّ أمريكي منه (عدد النساء يقدَّر بضعفَيّ عدد الرجال).

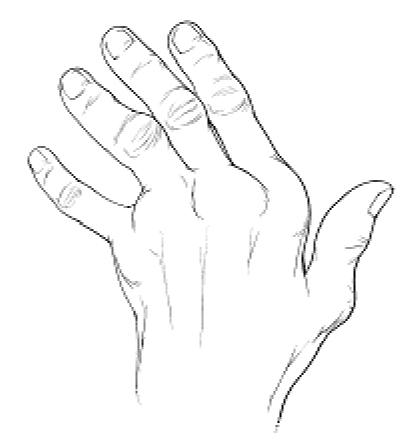
يرَجَّح أن يكون التهاب المفصِل الرثياني مرضاً مناعياً ذاتياً يقوم فيه الجهاز المناعي بمهاجمة أنسجة الجسَد. ويرى الباحثون أنَّ جسماً غريباً لم يعرَف بعد (قد يكون فيروساً أو بكتيريا) يستحثّه للقيام بهذا الهجوم فتضطرب الخلايا المعَدَّة لمحاربة الأجسام الدخيلة وتقوم بمهاجمة المفاصِل. غالباً ما يصيب هذا المرَض بطانة المفصَل إذ إنَّ خلايا الدم البيضاء (المسؤولة عن مكافحة الأجسام الدخيلة) تنتقل من مجرى الدم إلى الأغشية الزليلية وتتسَبَّب بالتهابها. فتزداد هذه الأخيرة سماكةً وتطلِق خلاياها وخلايا الدم معاً مواد كيميائية تبدأ بتحليل الغضروف والعظام والأوتار والرباطات في المفصل فيتغيَّر شكل المفاصل وتناسقها تدريجياً وتضعَف كلّ من عضلاتها وعظامها ورباطاتها. ويؤَدِّي ذلِك كلّه في نهاية المطاف إلى تخلخل المفاصل وتلفها.

إذاً، فالالتهاب الرثياني اشدّ إيذاءً من الالتهاب العظميّ المفصليّ لأنَّ المفصل المصاب يؤلِم كثيراً ويضعِف من حركة الإنسان وتوازنه؛ والمفاصِل كما سنذكر لاحقاً تصبِح مؤلِمة ومنتفِخة وساخنة خلال بدايات الالتهاب الرثياني والانتكاسات التي تليها.

تتضمَّن أعراض التهاب المفاصِل الرثيانيّ ما يأتي:

- ألَم في مفاصِل اليدين والقدمين الصغيرة وانتفاخ فيها؛
- ألَم شامل في المفاصِل والعضلات وتصلب فيها (عند الاستيقاظ من النوم أو بعد فترات الراحة)؛
- قصور في حركة المفاصل المصابة؛
- تشوّه تدريجيّ في المفاصل؛
- إرهاق شديد أثناء تفاقم الأعراض.

قد تحافِظ على ليونة بعض المفاصل ولو كنتَ مصاباً بالتهاب شديد. كما قد يكون الألَم اقلَّ من الدرجة التي يوحي بها شكل المفاصل المشوَّهة.



يؤَدِّي التهاب المفاصل الرثياني إلى تشوّه ظاهر في الأصابع.
وتكون اليد ضعيفة ومؤلِمة أثناء تفاقم الأعراض.

يصيب الالتهاب الرثياني مفاصِل الرسغ واليد والقدم والكاحل بشكل خاص. ويمكن أن يشمل أيضاً مفاصل المرفق والكتف والورك والركبة والرقبة والفك. وهوَ يظهر عادةً على جهتيّ الجسم المتقابلتين كبرجمات اليدين. وتعتبر مفاصل اليد والقدم الأكثر عرضة له.

على عكس الالتهاب العظميّ المفصليّ الذي يصيب العظم والعضلات يمكن لأعراض التهاب المفاصل الرثياني أن تنتقل خارج المفاصل لتؤَثِّر على سائر أعضاء الجسم كالقلب والأوعية الدموية والرئتين والعينين. وقد تصيب عدَّة مفاصل في آن معاً فيما تقتصر الإصابة في الالتهاب العظميّ على مفصل واحد أو أكثر بقليل.

تتشَكِّل أورام صغيرة تدعى العقيدات الرثيانية تحت الجلد في مناطق المرفق واليد والجهة الخلفية لفروة الرأس والركبة وراحة أصابع القدم. تختلف أحجام هذه العقيدات فمنها الصغير (بحجم حبَّة البازلاء) ومنها الكبير (بحجم حبة البندق) لكنَّها في معظم الأحيان غير مؤلِمة.

لا بدَّ من إجراء فحص طبيّ وتحاليل مخبرية في الحالات التي تنتفخ فيها مفاصل عدَّة في جهَتيّ الجسم. ويدل ارتفاع سرعة ترسب الكريات الحمراء على وجود التهاب في مكان ما من الجسد؛ فتكون هذه السرعة مرتفعة في الالتهاب الرثياني وطبيعية في الالتهاب العظميّ.

ما هيَ "سرعة الترسّب"؟
إنَّ سرعة ترسّب (أو تثقّل) كريات الدم الحمراء والمشار إليها "بسرعة الترسّب" هيَ عبارة عن فحص مخبريَ يتمّ فيه قياس سرعة هبوط الكريات الحمراء إلى أسفل أنبوب الفحص. وتدلّ الخلايا السريعة الترسّب على وجود التهاب؛ وهذا تماماً ما يحصل في الالتهاب الرثياني وخاصة في فترات تفاقم الأعراض.

هنالك أيضاً تحاليل مخبرية أخرى للدم تظهر وجود العامل الرثيانيّ الذي يتواجد بنسبة 5/4 عند مرضى الالتهاب الرثياني (في حين لا نجده عند مرضى الالتهاب العظمي). كما أنَّنا نلاحظ تغيّرات في صور الأشعة تختلف في الحالة الأولى عن الثانية؛ وهيَ تسمَح إذا ما أخِذَت بتسلسل زمنيّ تحديدَ تطوّر التهاب المفاصل.

ومع أنَّ الالتهاب الرثياني مرض مزمن، تتفاوت حدَّة أعراضه من وقت لآخر؛ فتزول كلياً لتعود وتظهر بقوة. وتسمَّى فترات عودة الأعراض بالنكسات. وتشهَد فترات الخمود تحسًّنا ملحوظاً فيها (فيخف الألَم والانتفاخ والأرَق).

لا يمكن تصوّر الحد الذي قد يصل إليه التهاب المفاصل الرثياني لدى تشخيصه للمرَّة الأولى. كما ويدلّ استمرار أعراضه لأكثر من أربع سنوات على أنَّه قد يستمرّ طيلة عمر صاحبه. وتتم مراقبته كما ذكرنا عبر فحوصات سريرية ومخبرية (كسرعة الترسّب مثلاً) دورية. كما يمكن لأعراضه (من ألم وانتفاخ في المفاصل) أن تستقرّ بعد عشر سنوات أو أكثر إلاَّ أنَّها لا بدَّ وأن تتركَ آثاراً وراءها (كبعض التشوهات في المفاصل).

تثير هذه الطبيعة الدورية للمرَض حيرة الباحثين. فقد تبدأ فترات النكسات أو الخمود دون سبب طبيّ ظاهر.

أمَّا عن الشفاء التامّ منه فهوَ غير ممكن؛ ولكن اتباع العلاج المناسب والتقيّد بإرشادات حماية المفصل وتغيير نمط الحياة يساعد على التوصل إلى حياة طبيعية. كما أنَّ العناية الشخصية والطبية لا بدَّ وأن تساعدان - كما في حالة الالتهاب العظميّ - على تخطي الصعاب. وحده اتباع برنامج علاج سليم، يحَدِّده الطبيب في مراحل المرض الأولى، يحدّ من تأثيره السلبيّ على الحياة.

اضطرابات أخرى تتعلَّق به

بالإضافة إلى النوعَين السابقين، أحصى الأطباء ما يزيد على مئة نوع من التهابات المفاصل منها الرضوض والالتواءات (مرفق كرة المضرب، التهاب الجراب الزليليّ، التواء الكاحل، تصلّب الكتف، تناذر النفق الرسغي وحتى آلام الظهر والرقبة).

يتعرَّض مرضى التهاب المفاصل أكثر من سواهم إلى الرضوض والتواءات الأوتار والأربطة لذلك كان عليهم أخذ الحيطة وتجنّب النشاطات المؤذية - فالسباحة مثلاً تشَكِّل بديلاً هاماً لرياضة كرة القدم. وتتسَبَّب الرضوض والالتواءات بآلام كبيرة عند حصولها؛ إلاَّ أنَّها تشفى بسرعة دون الحاجة إلى علاج طبيّ معَقَّد. في حين تؤَدِّي بعض أنواع التهاب المفاصل إلى مخاطر صحية جمَّة تهَدِّد الحياة إذا ترِكَت دون علاج. ومنها نادر جداً يتفشَّى ليشمل العديد من الأعضاء وكذلِكَ الأوعية الدموية.

إليكَ بعض أشكال التهاب المفاصل التي تعتبَر نادرة وتسَبِّب أحياناً مشاكل صحية بالغة الخطورة.

داء الذأب الحمامي

يصيب النساء بشكل خاص. وتتعرَّض فيه أغشية المفاصِل الزليلية جميعها للالتهاب ممَّا يتسَبَّب بظهور طفح جلديّ مميَّز. وقد يمتدّ الالتهاب ليشمل أعضاء أخرى من الجسد كالرئة والكلية

والأوعية الدموية. كما يمكن أن تختفي أعراضه تلقائياً لتعود وتظهر تبعاً لأنماط معيَّنة. وهوَ يعرَف أيضاً بداء الذأب الحمامي المتفشي.

داء القشع

ويدلّ عليه انكماش جلد الذراعين والوجه وانتفاخ اليدين والقدمين وألَم المفاصل وتصلّبها. وهوَ ينتج عن ترسّب أنسجة ليفية في الجلد وقد يمتدّ في حالات نادرة إلى سائر أعضاء الجسَد. يعتبَر هذا الداء (وداء الذئب الحماميّ) من أمراض النسيج الضامّ. ويترافق عادةً مع ظاهرة "راينود" التي تتميَّز بانقباض الأوعية الدموية في اليدين والقدمين ممَّا يحدث تغيُّرا في لون الجلد عند التعرّض للبرد أو الضغط.

متلازمة جوغرن

قد يصيب الجفاف كما نعلَم غدد اللعاب والدموع مع التقدّم في السن؛ ولكن هذه الحالة تتميَّز بالتهاب هذه الغدد ممَّا يحول دون إفراز الدموع واللعاب ويسَبِّب جفافاً شديداً في الحلق وشعور مستمرّ بوجود حبيبات رمل في العيون. قد تترافق هذه المتلازمة مع التهاب المفاصل الرثياني أو الحمى الذئبية أو داء القشع أو الالتهاب العضليّ المتعدِّد. وأكثر الناس عرضة لها النساء المتوسطات الأعمار.

الالتهاب العضليّ المتعَدِّد

تتميَّز هذه الحالة الخطرة بالتهابات وضعف في عضلات الجسم والحلق كلّها فتصعب معها الحركة وعملية البلع. كما يمكن أن تؤَدِّي إلى اضطرابات رئوية.

التهاب المفاصل الصدافيّ

تلتهب فيه مفاصل اليدين والقدمين بشكل خاص وهوَ يترافق مع داء الصدف (مرض جلديّ شائع). كما تلتهب الأغشية الزليلية وقد تتأثَّر الرباطات في نقطة اتصالها بالعظم.

التهاب الفقار القسطيّ

وتلتهب فيه مفاصل العمود الفقري والأوتار والرباطات في نقطة التقائها بعظام الفقرات. وأكثر الناس عرضة له الرجال الذين هم دون سن الأربعين. ويؤَدِّي في النهاية إلى تصلّب العمود الفقري ("المسعر" أو "الخيزران").

متلازمة رايتر

وهيَ تشبه سابقها إلاَّ أنَّها لا تصيب العمود الفقري بل مفاصل الذراعين والرجلين. وقد يضاف إليها آلام في العقب وإفرازات من المسالك البولية والتهاب مؤلِم في العين وطفح جلديّ.

داء النقرس

يصيب عادةً المتقدمين في السن ويتمثّل بألم مفاجئ وحاد وانتفاخ في مفصل واحد من القدم (في قاعدة الإصبع عادةً) ويؤَدِّي ارتفاع نسبة حمض اليوريك في الجسم إلى ترسب بلوّراته

المجهرية في السائل الزليليّ للمفاصل. ويبدأ الالتهاب المؤلِم عندما يحاول الجسم التخلص من هذه البلورات.

النقرس الكاذب

تترسَّب في هذه الحالة بلورات ملح الكالسيوم في المفاصل مسَبِّبة الألَم والانتفاخ كما في داء النقرس - خصوصاً في الركبة والرسغ والكاحل.

ألم العضلات المتعَدِّدة الرثوي

أكثر الناس عرضةً له الرجال ذوي البشرة البيضاء الذين هم فوق سن الخمسين. ويتميَّز بألم وتصلّب في عضلات الكتف والذراع وأسفَل الظهر والفخذ والورك. وقد ترتفع خلاله الحرارة قليلاً يرافقها شعور بالوهن. تستمرّ هذه الحالة لمدَّة سنتَين ثمَّ تزول تلقائياً؛ أو قد تتطوَّر لتتحوَّل إلى التهاب الشرايين المتعلّق بالخلايا العرطلية.

التهاب الشرايين المتعلِّق بالخلايا العرطلية

وأعراضه صداع شديد وإيلام وانتفاخ في الصدغَين (الشرايين الصدغية أو الأصدغات). حتى أنَّ الشرايين المتضيّقة أو المسدودة تؤَدِّي إلى العمى الجزئيّ أو الجلطة الدماغية. يسمَّى هذا الالتهاب أيضاً بالتهاب الشريان القحفي أو الصدغي - وهوَ غالباً ما يحدث بعد سن الخمسين.

التهاب الشرايين المتعَدِّد العجري

يطال فيه الالتهاب الأوعية الدموية وخاصة الأوردة منها. وهوَ مرض خطير حتى أنَّه قد يكون مميتاً إذا ما أدَّى إلى انسداد كامل في الشرايين وبالتالي نقص في الدم الوارد إلى الأعضاء الحيوية وخاصة القلب.

أخماج التهاب المفاصل

قد تصاب المفاصل بالأخماج بعد دخول المجهريات الجرمية إليها عبر الدم. كما يمكن أحياناً أن يطلِق الدمل أو خمج آخر في الجسم البكتيريا المكوّرة العنقودية في الدم فتنتقل بدورها إلى مفصل الركبة أو غيره ويكون الألَم عادة حاد ومفاجئ.

كذلك يمكن لداء السيَّلان وهوَ مرَض جنسيّ التسبّب بآلام في المفاصل وطفح جلديّ.

وقد يؤَدِّي مرض "لايم" إلى الإصابة بالتهاب المفاصل. وهوَ ينجم عن عضَّة قرادة يتبعها ظهور طفح جلديّ على شكل أقراص حمراء أو زهرية اللون ثم ارتفاع للحرارة وألَم في الحلق وإرهاق وغثيان. ثمَّ تصاب المفاصِل بالألَم والتصلّب بعد أسابيع عدَّة.

إذا كنتَ تعاني من داء السل فأنتَ معرَّض للإصابة بالالتهاب المفصليّ التدرنيّ. كما تؤَدِّي بعض الأعراض أيضاً كالتهاب الكبد والحصبة الألمانية وداء النكاف إلى التهاب المفاصل.

حالات عضلية صقلية تتعلَّق به

الألَم العضَليّ الليفيّ

إذا شعرتَ بتصلب وألم مستمرّ في العضلات والأربطة والأوتار فقد تكون مصاباً بالألم العضليّ الليفيّ. وفيه ينتشر الألَم في كل أنحاء الجسم فتشعر بوخز وحريق. لا يؤدِّي هذا المرض إلى العجز ولا يشكِّل خطراً على الحياة ولكنَّه قد يستمرّ مدى العمر مسَبِّباً الكثير من الانزعاج وهوَ يتميِّز بوجود مناطق محيطة بالمفاصل تسمَّى "نقط الإيلام" تسَبِّب (عند الضغط) آلاماً شديدة. لم يحَدِّد العلماء أسباب حصول هذا الداء الذي قد يشبه التهاب المفاصِل الرثياني أو مرَض "الايم" أو قصور الغدة الدرقية (مع فارق عدم إصابة المفاصل بالالتهاب أو الانتفاخ).

ترقق العظام

يؤدِّي ترقق العظام إلى هشاشة في بنية العظام على عكس الالتهاب العظمي المفصليّ الذي يؤدِّي إلى تآكل الغضروف. ينجم هذا المرَض عن فقدان الكالسيوم من العظام ممَّا يجعلها رقيقة وضعيفة ومعرَّضة للإصابة بالكسور. قد لا يشعر المريض بأي أعراض لترقق العظام حتى يصاب بكسر ما. وهوَ يعتبر كالالتهاب العظميّ المفصلي مرضاً شائعاً عند النساء بعد سن الإياس. تتسَبَّب الكسور بمعظم الألَم الذي يشعر به المصاب.

يمكننا أن نناقش بشكل مسهَب أعداداً كبيرة من أنواع التهاب المفاصل والأمراض المتعلِّقة به ولكن هذا ليس هدفنا هنا.



عندما يصاب المرء بترقق العظام تتعرض فقرات الظهر للضغط ممَّا قد يؤدي إلى الإصابة بكسور نتيجة هشاشة العظم.

فموضوع هذا الكتاب يدور حول الصحة والأمل. فهوَ يعلِّمك كيفية التعايش مع الألَم والسيطرة عليه وعلى المشاكل الأخرى الناجمة عنه. إنَّه يشجعك على الاستمرار في الحياة رغم الآلام والمتاعب التي يسببها لك.

لا يشكل نوعا الالتهاب الشائعان ولحسن الحظ خطراً على الحياة وهما يستجيبان للعلاج الطبيّ والعناية الشخصية. من هنا كانت أهمية معرفتك لكلّ ما يختص بمرضك (من أعراض ومشاكل وحلول طبية متوَفِّرة). ولا يغيبَنَّ عن بالك أهمية العمل المشترك مع الطبيب المعالج لتحقيق الأهداف.

لا مانع إذاً من التزود بالمعلومات اللازمة والحفاظ على المعنويات المرتفعة والاستمرار بالعيش الطبيعيّ بحثاً عن حياة سعيدة ولو دعَت الحاجة إلى تغييرات بسيطة في أنماطها.

الفصل الثاني

حماية المفاصل

من منَّا لا يبذل أقصى جهده لتفادي الحفر والمطبَّات خوفاً على سيَّارته التي تحتاج إلى عناية مستمرَّة واهتمام دائم ليطولَ عمرها؟ كذلك المفاصِل في الجسَد؛ كلَّما تجنبتَ ما يؤذيها ضمنتَ سلامتها خصوصاً إذا كانت مصابة بالالتهاب الذي يجعلها أكثرَ عرضة للإصابة. إليكَ هذا الفصل الذي يرشدك إلى السبل التي تؤَمِّن لك حماية المفاصل من الأذى.

وأبرَز طرق المحافظة على المفاصل وحمايتها التمارين الرياضية التي لا تعرِّضها كما يظن معظم الناس للخطر بل على العكس تحفظها (شرط أن تكون مناسبة للحالة التي هيَ فيها).

وهيَ تؤَدِّي إلى:

- تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل الملتهبة لتأمين حمايتها؛
- تليين المفاصل وزيادة مدى حركتها؛
- تخفيف الشعور بالوهن (وهوَ موضوع بالغ الأهمية عند مرضى التهاب المفاصل الرثياني)؛
- رفع مستوى النشاط؛
- المساعدة على تخفيف الوزن وبالتالي العبء الذي تتحمَّله المفاصل المنهكة؛
- تحسين نوعية النوم.

وقد خصَّصنا الفصل الثالث للحديث عن التمارين الرياضية بالتفصيل. إلاَّ أنَّه من الضروريّ فهم بعض المبادئ الأساسية لحماية المفاصل قبل الخوض في أيِّ نوع من أنواع التمارين الرياضية.

إرشادات أساسية لحماية المفصل

استشارة الطبيب

اسأل الطبيب عن أفضَل أنواع التمارين التي تناسب وضعك الصحيّ خصوصاً إذا كنتَ غيرَ معتاد على ممارستها. وهوَ ينصحك بالاستعانة بمعالج فيزيائيّ أو أيّ اختصاصيّ آخر.

البداية الهادئة

أفضَل بداية هيَ التمارين اليومية التي تلتزِم بمدى الحركة غير المؤلِمة لمفاصلك. فهيَ تساعد على تغذية الغضاريف. وقد يختلِف مدى الحركة من يوم لآخر لذلك كان الاعتدال أفضَل وسيلة خاصةً إذا كنتَ مريضاً بالتهاب المفاصِل الرثيانيّ. قم بتمارين مطّ العضلات المحيطة بالمفاصل المصابة مرَّة واحدة على الأقل يومياً (عندَ الصباح مثلاً) وقبل المباشرة أو الانتهاء من أيِّ برنامج تمارين رياضية؛ فهيَ تليِّن العضلات وتحمي من الإصابة وتزيد من مدى حركة المفاصِل المتصلِّبة. لتكن حركاتك سلسة ومرنة وابتعد عن الوثب أو النخع المفاجئ الذي يضرّ بمفاصلك.

المثابرة على التحمية والتبريد

يمكنك تحمية عضلاتك ومفاصلك بواسطة الكمادات الساخنة أو التدليك أو السير في مكانك لبضع دقائق. ضَع الكمَّادات الساخنة لمدَّة 20 دقيقة واحرَص على أن تكون معتدلة الحرارة ولا تضعها على المفاصل المؤلمة والمتورّمة حتى لا يتفاقم الوضع. ثمَّ ضَع الكمادات الباردة لمدَّة عشر دقائق إلى ربع ساعة على المفاصل المصابة بعد الانتهاء من التمارين.

التخلّص من الوزن الزائد

يعاني معظَم الأمريكيين من السمنة. إذاً فأنتَ لستَ وحدَك الغارق في هذا المأزَق. لكنَّ ذلك لا ينفي أنَّ فرط السمنة يؤَدِّي إلى اضطرابات صحيَّة خطيرة.

إنَّ تجاوز الوزن المناسب يعرِّض الركبة للإصابة بالالتهاب العظميّ ويسَرِّع تحلّل غضروف الركبة المصابة أصلاً بهذا الالتهاب ممَّا يؤَدِّي إلى الألَم والعجز عن الحركة. كما قد يؤَدِّي إلى إلحاق الأذى بمفاصل أخرى كالظهر والوركَين والكاحلَين وأصابع القدمَين واليدَين.

إذاً، فالسمنة تساهم مع غيرها من العوامل ـ كالوراثة والإصابات الرضحية وبكلّ بساطة مرور الزمن ـ في تفاقم الالتهاب.

وهيَ تزيد من احتمال الإصابة بالسكري وأمراض القلب. لذلك فإنَّ التخلّص من الوزن الزائد (بنسبة 5 إلى 10 %) يقَلِّل من مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب وفرط ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليستيرول في الدم ويخَفِّف الآلام ويقَلِّص الأضرار التي تصيب مفاصل الركبة.

أمَّا الوسيلة السليمة للحدّ من السمنة وتخفيفها فهيَ عبر التغذية السليمة والتمارين الرياضية المناسبة. لمزيد من المعلومات حول التمارين والتغذية راجع الفصلين الثالث والخامس.

زيادة وتيرة التمارين تدريجياً

يستحسن دائماً البدء بمستوى مريح من التمارين: كالسير أمام المنزل ومن ثمَّ إلى المنزل المجاور وهكذا دواليك.

كذلك لا بدَّ من توزيع التمارين على فترات خلال النهار واختيار الأوقات التي يكون فيها الألَم خفيفاً.

تفهّم الألَم ومعرفة كيفية التعامل معه

يجب التمييز بين ألَم الالتهاب والألَم الناجم عن إرهاق المفصل وعن تعديل البرنامج الرياضي ومستوياته تفادياً لتضخّم الآلام. فالمفاصِل المؤلِمة والمتورِّمة أكثر عرضة للأذى؛ لذلك كان من الضروريّ عدَم إرهاقها بالتمارين القاسية.

ويدلّ استمرار الألَم لساعة أو أكثر بعد التمارين أو حدوثه في اليوم التالي لها على مبالغتك فيها.

معرفة الحدود القصوى

تعتبَر رياضات الصدم القويّ كالمشي مفيدةً إلاَّ في حالات إصابة الورك أو الركبة بالالتهاب العظميّ المفصليّ وحالات تحلل العظام والغضاريف التي يستحسَن فيها استبدال رياضة السير بالسباحة.

أمَّا بالنسبة إلى الالتهاب الرثياني، فمن الأفضَل الالتزام بالتمارين الخفيفة الخالية من الألم بالنظر إلى وضع المفاصل المصابة. كما يجب تغيير التمرين بمجرَّد الشعور بالألَم.

الحرص على الراحة

ينصحك الطبيب بالحركة الدائمة ويحَدِّثك في الوقت نفسه عن أهمية الراحة فتجِد نفسَك حائراً.

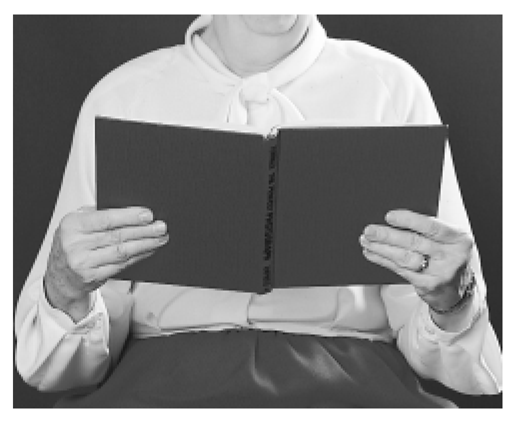
والحقيقة أنَّ الموازنة بين الراحة التامة والحركة المستمرَّة موضوع دقيق جداً. أنتَ تحتاج، من جهة، إلى الراحة لتوفير طاقتك؛ ومن جهة أخرى، إلى ممارسة الرياضة حتى تحافظ على قوَّة عضلاتك وليونة جسدك وتؤَمِّن التغذية لمفاصلك.

والراحة نوعان: راحة المفاصل وراحة الجسد كلّه.

راحة المفاصل: يؤَمِّن تحريك المفاصِل المصابة الصحِّة والغذاء لها إلاَّ أنَّ أكثر التمارين قد ترهقها؛ لذلك كان عليك الجلوس والاستراحة كلَّما شعرتَ بأنَّ عضلات الورك منهكة.

راحة الجسد كلّه: إذا كنتَ تعاني من التهاب المفاصل وخاصةً الرثيانيّ منه فلا بدَّ من تأمين الراحة اليومية لجسدك. فالالتهاب الرثيانيّ يجعلك عرضة للتعب؛ إذ إنَّه يصيب عدَّة مفاصل معاً أو حتى أعضاء عدَّة أخرى ويتسَبب بفقر الدم الذي يزيد من الشعور بالإرهاق.





طريقة حمل الكتاب للمصاب بالالتهاب العظميّ المفصليّ، لاحظ الفرق:
اليسار ـ طريقة خاطئة لحمل الكتاب تعتمد على إمساكه بالأصابع ممَّا يسَبِّب ضغطاً كبيراً عليها.
اليمين ـ طريقة صحيحة لحمل الكتاب تعتمد على وضعه على راحة اليدين وبالتالي تخفيف الضغط والألَم.

يرافق التهاب المفاصِل إرهاق شديد وضعف في العضلات ممَّا يجعل أيَّ عمل بسيط يبدو وكأنَّه أشغال شاقَّة فيتولَّد الشعور بالإحباط والعجز عن السيطرة على مجريات الحياة.

فالآلام تتسَبَّب بالتعب. لذلك كان لابدَّ من تأمين الراحة التامة للمفاصل خلال فترات الانتكاس التي يتفاقم فيها الالتهاب. وقد يضطرك الألَم إلى تغيير وضعية جسدك عدَّة مرَّات لتخفيف العبء عن المفاصِل المصابة. وقد ذكرنا سابقاً أنَّ الألَم يرافقه أرق شديد واضطراب في النوم.

يتوقَّف المرء أحياناً عن الحركة عندما يكون منهك القوى فتضعَف عضلاته ويعجز في ما بعد عن ممارسة التمارين الرياضية. أو قد يتابع أعماله كلّها بغض النظر عما يشعر به من انزعاج

كالسير ذهاباً وإياباً أو الغسيل ممَّا يضرّ بمفاصله لأنَّ التمارين القاسية لا تخلو من خطر تعريضه للإصابة.

والحلّ يكمن بالتوقف والاستراحة قبل الوصول إلى مرحلة الإرهاق. لا تعمل أبداً أثناء فترات الإرهاق. مارس تمارينك الرياضية على مراحل متعددة خلال النهار وحاول دائماً أن ترتاح لمدَّة عشر دقائق بعد كلّ ساعة من التمارين. والمسألة ليسَت بالسوء الذي قد يبدو لك.

أدوات لمساعدة المفاصل وحمايتها

من الأعلى، باتجاه عقارب الساعة: تحدّ الجبيرة الحلقية الفضية من حركة المفاصل (وهي عملية أكثر من الجبيرة التقليدية ويمكن وضع أكثر من واحدة منها في اليد)؛ تخَفِّف المقشرة ذات المقبض المطاط السميك من الحاجة إلى استخدام قبضة اليد؛ تخفف فتاحة المرطبان الخاصة من الحاجة إلى تحريك اليد دائرياً؛ تساعدك عقيفة السلك على إدخال الزر في عروة القميص.

لا مانع أيضاً من تخصيص بعض الوقت يومياً للاسترخاء (على الكراسي والكنبات والمقاعد الوثيرة وحتى مقعد السيارة). وليسَ الهدف النوم بل بكلّ بساطة راحة الجسد. من جهة أخرى، لا تؤَخِّر موعد النوم لتشاهد الأخبار على التلفاز أو لتنهيَ فصلاً من كتاب ما؛ فالنوم الهادئ يؤَمِّن الراحة لمفاصلك ويساعدك على استعادة نشاطك وحيويتك ومقاومة آلامك. يحتاج المصاب بالتهاب المفاصل الرثياني إلى ما يتراوح بين 8 و9 ساعات من النوم كلّ ليلة. ولا بدَّ له من مراجعة الطبيب فوراً عندَ معاناته من اضطرابات في النوم لأنَّها تزيد من آلامه ومن تعبه النفسيّ والجسديّ.

استخدام الأدوات المساعدة

يساهم الالتزام بتعليمات وقاية المفاصل مباشرةً في حمايتها وإطالة عمرها. والخطوات الأساسية وحدها لا تكفي أحياناً حتى ولو بذلتَ جهداً كبيراً في حماية مفاصلك وتجنيبها الضرر. فقد تحتاج إلى الرباط - ليخَفِّف من ما تشعره من آلام في الركبة - أو العصا - لتخفيف الضغط الذي تعاني منه مفاصلك أثناء السير - أو الأدوات الخاصة المتوَفِّرة في بعض الأمكنة - للمحافظة على نشاطك اليوميّ في حالة إصابة اليدين.

وعلى الرغم من الدور الهام الذي تلعبه مثل هذه الأدوات في حماية المفاصل ومداواتها، يرفض بعض الناس استخدامها ظنَّاً منهم أنَّهم لا يحتاجون إلى العون أو لأنَّهم يعتبرونها نوعاً من الاستسلام للمرض (حتى أنَّ بعضهم يربط العصا بالشيخوخة والعجز).

وهم أنفسهم لا يترددون باستخدام السيارة للتنقل من مكان لآخر مع أنَّها أداة مساعدة تسَهِّل بلوغ الهدف وتوَفِّر الجهد والوقت معاً.

هذا هوَ دور الأدوات المساعدة التي تستخدم لتحقيق الغاية المطلوبة وتسهيل الأعمال اليومية البسيطة منها (كفتح المرطبان أو الاستحمام) أو المعقَّدة.

أمَّا المصادر التي تؤَمِّنها فهيَ متاجر الأدوات الطبية والكاتالوغات التي تؤَمِّن أنواعاً عديدة منها بأسعار مقبولة.

كما يساعدك الفكر الخلاَّق على ابتكار أشكال منها (كاستخدام أنابيب البلاستيك الزبدي المصنعة لعزل أنابيب المياه لصنع أدوات مساعدة لقبضة اليد؛ وهذه الأنابيب متوَفِّرة بأحجام مختلفة تناسب كافَّة المعدات اليدوية. كما يساهم الزبد العازل بتخفيف الارتجاج). إنَّ لحسن اختيار هذه الأدوات دور كبير في حماية المفاصل وإليكَ في ما يأتي بعض الأفكار الهامة عنها:

الأدوات التي تساعِد اليد

ابحث عن أدوات عريضة المقبض حتى يسهل عليكَ مسكها. مثلاً: عندما يكون مقبض فرشاة الأسنان رفيعاً تضطر إلى إحكام قبضة يدك عليه ممَّا يتسبب بضغط على مفاصل الأصابع والرسغ ويضاعف بالتالي الآلام.

تجنَّب دائماً إحكام القبضة على الشيء إذا كنتَ تعاني من التهاب المفاصل حتى لا تزيد من الضغط على الأصابع والإبهام.

العناية الشخصية والنظافة

استعمل مشطاً أو فرشاة بمقبض طويل إذا كنتَ تعاني من قصور في مدى حركة المفاصل. كما تساعدك الأدوات الخاصة في الحمام (كالإسفنج أو الفرشاة الطويلة المقبض) على بلوغ مناطق جسدك كلّها دون القيام بمجهود كبير.

الملابس

إذا كنتَ تعاني من صعوبة في الانحناء: اشترِ قرناً بمقبض طويل لانتعال حذائك وأداة مساعدة للبس الجوارب؛ ابحث عن أدوات مثل تلك التي تساعد على التقاط الأزرار والزمامات المنزلقة (السحَّاب)؛ قم بخياطة عروة مطاطية داخل أكمام القمصان حتى تتمدَّد بسهولة أثناء خلعها من اليد واجعل أزرار الأكمام موصولة بمطاط لهذه الغاية؛ انتقِ عباءات أو سراويل مطاطية سهلة الارتداء وربطة العنق المعقودة (الجاهزة) التي يمكن خلعها دون الحاجة إلى حلّ العقدة.

المطبخ

أنتَ تحتاج إلى انتقاء الأدوات المناسبة وترتيبها في المكان المناسب من المطبخ تجنباً للمتاعب. وضِّب أدوات الطهي في خزانات بارتفاع ما بين وركك وكتفك. تخلَّص من الأدوات التي لا تحتاجها.

حاول تركيب صنابير المياه (الحنفيات) ذات الرافعة الواحدة لأنَّها تخفف من الضغط على أصابع اليد. استبدل فتاحة العلب اليدوية بأخرى كهربائية سهلة الاستعمال - واستبدل السكين الخاص لتقطيع اللحم بسكين على شكل "L" ذي مقبض عامودي عريض. في حال أردتَ استخدام السكين العادي اقبض عليه كالخنجر وقطع اللحم بحركة المنشار مخَفِّفاً الضغط عن مفاصلك. كما يستحسَن أن تبتاع سكيناً كهربائياً. احصل على لوح للتقطيع مزود بنتوءات صغيرة تساهم في تثبيت الطعام في مكانه أثناء تقطيعه.

أدوات منزلية مساعدة



تتوفَّر الأدوات المساعدة بأسعار معقولة - من الأعلى، باتجاه عقارب الساعة: سكين خاص ولوح للتقطيع (بنتوءات تثبت الأطعمة في مكانها)؛ علبة خاصة للعب الورق؛ مقبض خاص من البلاستيك يساعد على حمل القلم والكتابة؛ ملقط طويل لالتقاط الأغراض؛ أداة مساعدة للبس الجوارب والجوارب الطويلة دون الانحناء.

كذلك يمكن شراء الخضار الجاهزة التي لا تحتاج إلى تقطيع أو فرم. وقد تكون أكثر كلفة من غيرها بقليل إلاَّ أنَّها توفر جهداً ووقتاً كبيرين.

أخيراً، ثَبِّت فتاحة العلب تحت خزانة المطبخ أو المنضدة.

تنظيف المنزل

استعمل دائماً كلّ ما له مقابض طويلة من مماسح ولقاطَّات ومكانس. نظِّف النوافذ بواسطة إسفنجة تضعها في راحة اليد. خصص لكلّ طابق أدوات تنظيف خاصة تكون دائماً بمتناول يدك.

حاول أيضاً رفع الغسالة أو النشافة ذات الفتحة الأمامية على قوائم خشبية تخفيفاً لدرجة الانحناء.

المتجر

حاول دائماً البحث عما يجنِّبك استخدام اليدين. مثلاً: المطارق الأوتوماتيكية التي تدق المسامير ومفكات للبراغي التي تعمل بالطاقة فتريحك وتحمي مفاصلك.

الرِّباط

هنالك أيضاً الرباطات التي تثبت المفاصل المؤلمة. ويجب أن تكون دقيقة التصميم (خصوصاً تلك الخاصة بالركبة). يساعدك طبيبك أو المعالج الفيزيائيّ في الحصول عليها.

والرباط جبيرة سهلة الخلع تثبت المفصل مما يخفِّف الألَم والتورّم كثيراً لكنَّه حلّ مؤَقت واستعماله الطويل الأمد قد يضعف العضلات ويسبب مزيداً من الآلام.

العصا

تساعدك العصا المناسبة على التجوّل براحة واستقلالية؛ في حين تعود عليك العصا غير المناسبة بالضرر.

يخطئ الكثير من الناس باختيار العصا الطويلة التي تزيد من الضغط على مفصل الكتف وعضلات الذراع أو العصا القصيرة التي تدفعك إلى الانحناء مسببة ضغطاً إضافياً على أعصاب الرسغ والعصا غير المناسبة تفقدك التوازن.

كن لطيفاً مع مفاصلك

تجنَّب الأوضاع التي تؤذي مفاصلك. كيف؟

اتبع هذه النصائح:

- **اجلس جيِّداً عندما تكتب وتأكَّد من حسن الإنارة؛ أرِح يدك ورقبتك باستمرار؛ استعمل أقلام عريضة لتخفف من الضغط على الأصابع (يفضل استعمال أقلام الحبر الناشف على أقلام الرصاص أو أقلام الحبر السائل).**
- **استعمل المقابض الرافعة لأبواب المنزل بدلاً من تلك التي تحتاج إلى حركة دائرية.**
- **استعمل عربة لحمل الأغراض الثقيلة الوزن متجنباً كثرة المشي حين تنقل أدوات الحديقة أو الخضار.**
- **استعمل عربة خفيفة الوزن لها دواليب لحمل حقائب السفر.**
- **تجنَّب الوقوف قدر المستطاع وقم بأعمالك جالساً.**

لا تفكر بشكل العصا عند شرائها بل بالعوامل الهامَّة الآتية:

التصميم: إذا كنتَ تنوي استخدام العصا يومياً فلا تحضر العصا المعكوفة لأنَّها تضرّ بمن يعاني من التهاب في مفاصل اليدين إذ إنَّها تمنع توازن الجسم المطلوب وتزيد بالتالي من الضغط على اليدين. استخدم العصا بمقبض "عنق الإوزة" أو بمقبض يدعم قائم العصا. ولا شك أنَّ العصا الخفيفة الوزن أفضل من الثقيلة.

الطول: لتحديد الطول المناسب قف جالساً منتعلاً حذاءَك. اجعل ذراعيك متدليين إلى جنبك وقس المسافة من الرسغ إلى الأرض تحصل على طول العصا المناسب.

يجب أن تكون زاوية المرفق بحدود 15 إلى 20 درجة عندما تقف جالساً وتحمل العصا. استعمل عصا طولها قابل للتعديل إذا كنتَ تنتعل أحذية يختلف طول كعبها.

القبضة: يسهّل المقبض العريض حمل العصا لفترات طويلة. يجب أن لا تتشابك الأصابع مع الإبهام أثناء حمل العصا. أطلب تحديد حجم المقبض من الطبيب أو المعالج الفيزيائيّ إذا كنتَ تشكو من التهاب في مفاصل اليد.

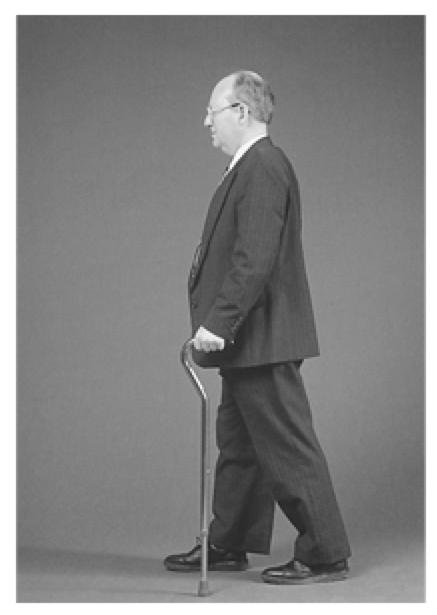
الأسَلة: لتأمين الثبات، تزوَّد العصا بأسلة مطاطية - بعرض 1 إلى 2 إنش - سهلة الفك والتركيب. افحص الأسَلة دورياً واستبدلها قبل أن تهترئ أو تصبح ملساء.

يمكنك الحصول على رأس معدنيّ حاد إذا أردت السير في أيام الثلج.

حاول دائماً حمل العصا إلى الجهة المعاكسة للمفاصل المؤلمة وتحريك الرجل الضعيفة والعصا معاً لتأمين التوازن وإزالة الضغط عن الجهة المصابة.

عندما تصعد الدرج تقدَّم برجلك السليمة والعصا معاً ثمَّ أتبعهما بالرجل المصابة. والعكس صحيح عند النزول. لا تنسَ أن تمسك بالحاجز (الدرابزون).

وحده الوقت كفيل بإثبات صحَّة اختيارك للعصا التي قد تصبح مرافقك الدائم (إذا كنت تعاني من عجز دائم) أو قد تتمكَّن من الاستغناء عنها إذا تحسَّنتَ بعد جراحة استبدال المفصل في حالات الالتهاب العظميّ.



العصا المناسبة ضرورية جداً. وطولها المناسب يتسبب بثنية خفيفة في مفصل المرفق عند حملها

ملاحظة: إذا كنت مؤمَّناً لدى شركة "مديكير" فإنَّ الشركة تساهم في ثمن العصا. كما تغطي معظم شركات التأمين الأخرى تكاليفها إذا أرفقت بتقرير طبيّ يفيد بضرورة استعماله للمشي.

مصادر الأدوات

يمكنك أن تجد أرقام موَزعي الأدوات الطبية على الصفحات الصفراء من دليل الهاتف. كما يمكنك الاتصال مجاناً بشركات موجودة خارج نطاق مدينتك. كذلك قد ترسل بعض الشركات الكبيرة كتالوجات مجانية لتطّلع عليها.

تستطيع أيضاً شراء الأدوات الطبية عبر شبكة الإنترنت (راجع الفصل 13).

إليك في ما يأتي لائحة بعض مصادر الأدوات الطبية:

Sammons Preston
Enrichments Division
P.O. Box 5071
Bolingbrook, IL 60440
800-323-5547

The Mayo Store
Siebens Building, Subway Level
Rochester, MN 55905
507-284-9669 or 888-303-9354

Aids for Arthritis, Inc.
3 Little Knoll Court

Barrier Free Access
1207 Frontage Rd. NW,

Hwy 14
Byron, MN 55920
507-775-2828

Anderson Wheelchair & Therapeutic Supply, Inc.
1117 Second St. SW
Rochester, MN 55902
507-288-0113

Independent Living Aids, Inc.
27 East Mall
Plainview, NY 11803
800-537-2118

Medford, NJ 08055
609-654-6918 or 800-654-0707

Home Health Care
Sears Shop at Home Service
P.O. Box 19009
Provo, UT 84605
800-326-1750

الفصل الثالث

التمارين السليمة

لا تتوقف عن الحركة! تشمل هذه النصيحة الناس جميعاً وليسَ مرضى التهاب المفاصل وحسب؛ تذكَّرها كلَّما فكَّرتَ بأنواع التمارين التي ستمارسها وبكميّتها.

يناقش هذا الفصل فوائد التمارين الرياضية ويساعدك على تقييم لياقتك البدنية وتحديد الأهداف المرجوَّة منها. لكنَّك تبقى الوحيد القادر على معرفة متطلِّبات جسدك؛ والتجربة هيَ التي تمكنك من تحديد ما يلزمك من التمارين ومن ثمَّ زيادتها وفق استجابة جسدك لها.

أهميَّة التمارين

لا شك أنَّ التمارين الرياضية تساهم مساهمةً كبيرة في تحسين الوضع الصحيّ العام للمريض وتأمين لياقة جسده وأعضائه خصوصاً القلب الذي تصعب العناية به نظراً لدوره المعَقَّد الذي لا يقتصر على قوَّة الضخ أو جودة النفس بل يتعدَّاهما إلى قدرة الأنسجة والعضلات على الإفادة من الأوكسيجين في الدم. وهذا يعتمد على كثافة الأوعية الدموية الشعرية التي تغذِّي أنسجة القلب. وتؤَثِّر تركيبة الجسد العضوية وقدرته على معالجة الدهون والليبيدات في الدم على صحة القلب. أمَّا قلَّة الحركة وكثرة الراحة في الفراش فتؤديان إلى الإضرار بوظائف القلب وإضعاف الدورة الدموية في الرجلين وتخفيف قدرة الجسد على استخراج الأوكسيجين من الدم. كما تفضي قلَّة التمارين إلى نقص في كثافة العظام وإضعاف العضلات التي تفقد ليونتها أيضاً. وتعتبر التمارين جزءاً من الحلول التي يتطلَّع إليها مرضى التهاب المفاصل إذ يشتكي معظمهم من الألَم الذي هوَ المشكلة الرئيسية بالنسبة إليهم. وهذا الألم يخف مع التمارين السليمة والمناسبة. أمَّا الثانية فهيَ التعب وعلاجه الراحة والاسترخاء في الهواء الطلق. شدَّد الأطباء في ما مضى على ضرورة التزام مرضى التهاب المفاصل بالراحة التامَّة لحماية المفاصل وبالعلاج المخَصَّص لهم؛ وهذا ما يزال ضرورياً في يومنا هذا خصوصاً أثناء تفاقم الأعراض. إلاَّ أنَّ الأهم منه هوَ الموازنة السليمة بين الراحة وممارسة الرياضة. والقاعدة هيَ: "دَع راحتك تقودك". لكن إيَّاك وعدم المثابرة على التمارين لأنَّ يوماً واحداً من عدم الحركة قد يفقدك لياقتك التي قد لا تعود إلاَّ بعد يومين أو أكثر من التمارين المكثفة. إذا كانت النكسات تمنعك من ممارسة المشي المعتاد لمدَّة 45 دقيقة لا تمتنع عن التمارين الملينة أو حاول مثلاً أن تقسِّم الدقائق ال45 إلى فترات أقصر؛ أمَّا إذا كان السير على الأرض الصلبة مؤلِماً فيمكنك السير في الماء.

يخفف برنامج التمارين المعتدل من مخاطر أمراض القلب ويزيد من قدرتك على التحمّل ويبطئ عملية ترقق العظام وتعرّضها للكسور ويزيد من ليونة العضلات وقوّتها مما يجعل

المفاصل أكثر ثباتاً. وهذا كله يؤمِّن توازن الجسَد ويعَزِّز قدرته على التحمل. كما تساعد التمارين على تجنب زيادة الوزن (الذي يزيد من الضغط على المفاصل) وحمل أكياس الخضار ودخول المغطس والخروج منه وركوب السيارة وتجنّب الوقوع. وهيَ تمنحك بالإضافة إلى هذه الفوائد الفيزيائية راحة نفسية وشعوراً متجدِّداً بالصحة والنشاط. إنَّ المرضى الذين يتمتَّعون بمستوى لياقة عالٍ هم أحسن حالاً من الذين يهملون هذه اللياقة.

تكييف البرنامج وفق الحالة

لا يتناسَب مبدأ "قياس واحد للجميع" ومرضى التهاب المفاصل. كلّ شخص خبير بنفسه وقادر على تخصيص الاهتمام اللازم لجسده عن طريق السماع لجهازه العصبيّ الذي هوَ أفضل مصدر للمعلومات. فالتجربة هيَ التي تدلُّك على مستوى التمارين المناسبة لك؛ إذ ينبغي عليكَ دائماً المقارنة بين وضعك قبل التمارين وبعدها. هل شعرتَ بتحسّن بعد ساعتين أو يومين؟ إذاً فالمستوى مناسب. أمَّا إذا شعرتَ بانتكاس بعد ساعات منها أو في اليوم التالي لها فلا شكَّ أنَّها غير ملائمة لك. وقد تكون طريقة ممارستها مضرَّة بالنظر إلى حالتك. نحن ننصحك بأن تصغيَ جيِّداً إلى جسدك عندما يتكلَّم وأن لا تكرِّر التمارين بالأسلوب أو المستوى نفسه في اليوم التالي. المهم اتباع التدرّج في التمارين واستشارة الطبيب أو المعالج الفيزيائيّ لتحديد مدى صحَّتها.

لا بدَّ من الخضوع لفحص سريريّ والتحدّث إلى الطبيب قبل تغيير نمط التمارين التي تمارسها وإعلامه عن حاجاتك. استفسِر منه أيضاً عن حاجتك إلى معالج فيزيائي مؤهَّل لمساعدة المرضى على استعادة نشاطهم. تذكَّر مجدَّداً أنَّكَ الوحيد القادر على معرفة ما تحتاجه وما تشعر به.

ومن خصائص البرنامج المناسب أن يشمل أعمالاً ترغَب القيام بها. بعض الناس يستمتعون بممارسة التمارين الرياضية بصحبة العائلة أو الأصدقاء؛ فيكون المشي بداية جيِّدة لهم. قد تختلف أهدافك عن أهداف غيرك من مرضى التهاب المفاصل ويمكن لهذه الأهداف أن تتغيَّر كلَّما ازدَدتَ تفاعلاً مع جسدك أو تغيَّرَت أحوالك.

يفرَح بعض مرضى التهاب المفاصل كثيراً إذا تمكَّنوا من السير خطوة أو خطوتَين. في حين يمكن لغيرهم السير عدَّة أميال. وفي كلّ من الحالتين تعتبر رياضة المشي ممتازة لأنَّ الجسد قادر على التكيّف معها؛ فهيَ تحسِّن صحة القلب وكثافة العظم وتزيد من تدفق الغذاء إلى العضلات والمفاصل كما تؤَمِّن الليونة والتوازن فتحول دون تحوّل التعثُّر إلى سقوط.

وفي حال لم تستهوك رياضة المشي يمكنك الاستعاضة عنها بالتزلّج أو ركوب الدراجة في الطبيعة والهواء الطلق أو على آلة مثبتة في المنزل. تعينك تمارين اللياقة على القيام بأعمالك

اليومية دون الشعور بوهن أو دوار أو دون كثرة التعرّق وتساعدك على الحفاظ على وزنك وتحَسِّن نومك وتشعرك بالنشاط والحيوية.

كَرِّر التمارين عدَّة مرَّات في اليوم زيادةً في الليونة. تحدّ تمارين المطّ ومدى الحركة من التصلّب في المفاصل وفقرات الظهر الناجم عن التهاب المفاصل. وتكون العضلات عادةً أقلَّ عرضة للإصابة بفضل طبيعتها المطاطية. يرشدك الطبيب أو المعالج الفيزيائيّ إلى السبيل الصحيح للقيام بمطّ العضلات لكنَّ الحكم النهائيّ يبقى لك. ترَكِّز تعليمات "مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها" و "الاتحاد الأمريكي للقلب" و"الكلية الأمريكية للطبّ الرياضي" على اتباع برامج تمارين دورية معتدلة. والهدف ليس القيام بتمارين مجهدة بل المثابرة على التمارين المعتدلة وممارستها دورياً ولفترات محَدَّدة.

أهداف التمارين

تجتمع الآراء كلّها على ممارسة تمارين خفيفة إلى متوسطة القوَّة لمدَّة نصف ساعة في معظم الأيام. كن خلاَّقاً في دمج التمارين بحياتك اليومية: شاهد الأخبار المتلفزة وأنتَ تسير على البساط المتحرِّك؛ أدخِل التمارين في جدول أعمالك اليوميَّة كما تفعل لدورة في الغولف. فالتمارين المتواصلة والمنظمة تحقق أفضل النتائج؛ وليسَ من الضروريّ ممارستها كلّها دفعة واحدة بل يمكن تقسيمها إلى عدَّة مراحل تمارسها لمدَّة 5 إلى 10 دقائق كلّ مرة حتى تبلغ الثلاثين دقيقة. يبقى المعيار الأهم هو كمية الطاقة التي تصرفها وليس قوَّة التمارين التي تؤَدِّيها. ويدلّك على المبالغة فيها الألَم الحادّ أو العجز عن متابعة الحديث. يمكنك تمضية وقت مفيد في ممارسة رياضة المشي مع الأصدقاء أو العائلة. كما أنَّ هذه الرياضة تشجّع الأطفال على ممارسة النشاطات الصحيَّة في حياتهم.

تتعرَّض المفاصل لكثير من الضغط أثناء ممارسة رياضات الصدم القويّ كالوثب والهرولة وكرة السلة وتمارين الهواء الطلق مما قد يزيد الأعراض تفاقماً. استبدل هذه الرياضات بتمارين الصدم الخفيف كالتنزه ورقص الصالونات والرياضات المائية الهادئة. أمَّا إذا كنتَ قادراً على تحمّل المزيد فيمكنك ممارسة التمارين المتوسطة القوَّة كالمشي السريع والسباحة والأيروبك المائية وركوب الدراجة والتزلّج والتجذيف.

البرامج المنظَّمة

يفضّل بعض المرضى الالتحاق ببرامج التمارين المختلفة المخصصة لهم. ويساعدهم الطبيب أو المعالج الفيزيائيّ على تحديد مدى إفادتها لهم. وهيَ ترَكِّز في معظمها على تمارين الكرسي البسيطة وحركات الأطراف - مع الاستعانة بأوزان خفيفة - التي تمارس عدَّة مرَّات بهدف تكييف أجزاء الجسد العليا والسفلى.

أهميَّة كلّ حركة

تعود عليك أعمالك اليومية وتمارينك المنظَّمة بالفائدة إذ أنَّ لرمي النفايات وأعمال التنظيف والتسوّق والكناسة وترتيب الفراش وجزّ العشب منافع صحية كبيرة. لكنَّها وحدها لا تكفي ولا تحلّ محلّ التمارين. ولا تنسَ التوازن الدائم بين النشاط والراحة.

يمكنك تفعيل التمارين بزيادة نشاطك الجسماني خلال أعمالك اليومية. استعمل مثلاً مواقف السيارات المكشوفة واركن سيارتك بعيداً عن المكان الذي تقصده؛ أو ابتعد في نزهتك اليومية عن الحي الذي تسكنه.

تحذير: إنَّ لوضعية الجسد وميكانيكيته أثناء التمارين أهمية كبرى فهي قد تلحق الأذى بالمفاصل إذا كانت غير صحيحة. أما إذا كنتَ عاجزاً مثلاً عن إيجاد الوضعية المناسبة أثناء الكناسة فعليك الاستعانة بالمعالج الفيزيائيّ ليدلك عليها.

تجنَّب كثرة التكرار إذا كنتَ مريضاً بالتهاب المفاصل الرثياني فقد يؤَدِّي ذلك إلى تفاقم الألَم. تساعد تمارين تحمل الوزن على تقوية العظام أكثر من تمارين الكرسي. حاول دائماً إضافة رياضة المشي إلى تمارينك الخفيفة. وتقييم برنامج التمارين لا يكون دقيقاً ما لم يأخذ بعين الاعتبار سائر النشاطات اليومية. احرص دائماً على عدم إجهاد المفاصل والعضلات. إليكَ بعض التمارين المهمة:

تمارين الماء: وهيَ مفيدة جداً. فالمياه الدافئة (83 إلى 90 درجة فهرنهايت) تساعد العضلات على الاسترخاء فيما تخفف طفوية الجسد في الماء من الضغط على المفاصل وتزيد قدرة العضلات على المقاومة. شارك ما يزيد عن 56000 شخص في برامج "مؤَسسة التهاب المفاصل" للتمارين المائية عام 1993.

"تاي تشي": يلجأ الناس اليوم إلى هذا الفن العسكري الصينيّ القديم لترخية العضلات والمفاصل وتقويتها وتخفيف الضغط عن الجسد والفكر في آن معاً. تؤَدِّي حركات "تاي تشي" الدائرية والأوضاع المرافقة مع التنفس العميق المنتظم إلى تنشيط الدورة الدموية وتهدئة الفكر والجسد وتلطيف الآلام المزمنة. كلَّما ركَّزت على حركات الجسد شعرت بالهدوء والتيقظ؛ لذا سميَّ هذا الفن بالتأمل المتحرِّك. يمكن أن تمارس التاي تشي في النوادي الرياضية.

الفيديو: هنالك العديد من أفلام الفيديو المخصصة لتمارين مرضى التهاب المفاصل. بعضها قد يحتوي على تمارين لا تناسب مستوى قوتك أو قدرتك. من هنا كان لا بدَّ من مناقشتها مع المعالج الفيزيائي. لا تجهد نفسك بالحركات الصعبة أو تلك التي تسبب لك آلاماً أو انتفاخاً في المفاصل.

- أصدرَت "مؤَسسة التهاب المفاصل" مجموعة من شريطيين: "تمارين مرضى التهاب المفاصل". يحتوي أوَّلها على تمارين خفيفة وثانيها على أخرى متوسطة. اتصل بالمكتبات

المجاورة أو "فريق دعم التهاب المفاصل" لاستعارة الأشرطة أو اتصل بمكتب "مركز العضوية الوطني" على الرقم 800-566-7780 لشراء الأشرطة.

- اللياقة اللطيفة: شريط فيديو يناسب الأعمار كلَّها ومستويات القوَّة والحركة جميعها. إذا وجدت أنَّ أشرطة "تمارين مرضى التهاب المفاصل" شاقَّة فقد يفيدك هذا الشريط. اتصل بالرقم 800-5667780 لشرائه.

يلتزم المرء عادةً بالتمارين المسلية. لكنه يحتاج عادةً إلى المثابرة الطويلة حتى يصبح عادة ناجحة (ستة أشهر على الأقل). يقدِّم العديد من النوادي الرياضية تمارينا للمبتدئين. حاول اعتبار هذه التمارين مكافأة لك بدل من السعي وراء أهداف صعبة التحقيق كتخفيف الوزن.

تقييم اللياقة

اللياقة البدنية مجموعة من العناصر المتنوعة التي نذكر منها قدرة المرء على ممارسة الأيروبك ولياقة عضلاته وتناسق تقاطيع جسده واعتماده الوضعيات المناسبة له. ناقشنا سابقاً في هذا الفصل فوائد الأيروبك (التمارين مع الأوكسيجين) للقلب حيث أنَّها تساعد الجسد على استعمال المزيد من الأوكسيجين واستهلاك الكثير من السعرات الحرارية. ومن هذه التمارين رياضة المشي وركوب الدراجة والسباحة وهيَ كلّها تفيد مرض التهاب المفاصل.

أمَّا اللياقة العضلية فهيَ تعبير عام يشمل الليونة ومدى الحركة والتحمّل والقوَّة. ويشير مدى الحركة إلى الحدّ والاتجاه اللذَين يمكن فيهما للمفصل أن يتحرَّك وهوَ في الوقت عينه مقياس لقدرة العضلة المطاطية. فإذا كانت العضلات غير قابلة للمطّ لا يمكن للمفاصل أن تتحرَّك بسهولة حتى وإن كانت سليمة. من هنا تبرز أهميَّة تمارين المط التي يمكن أن تصبح صعبة ومؤلمة في حالتَي الالتهاب الرثياني والعظمي. لا تبالغ في تمارين المط حتى لا تتعرَّض بسهولة للأذى.

"تاي شي" للألَم المزمن

عرف فن التاي تشي منذ أكثر من ألف سنة؛ وهوَ يتألَف من مئات الحركات المتداخلة التي تتوجَّه نحو هدف واحد هو الدمج بين التركيز والمط والتوازن والرشاقة. تزيد ممارسته اليومية من ليونة العضلات ومدى الحركة وعمق التفكير ورشاقة الجسد.

تتعدَّد المعاهد التي تعلِّمه لكنَّها تركز جميعها على المبادئ الأساسية الآتية:

- **جسدك ينعم بحالة استرخاء. الحركة متوازنة وسلسة وجسدك ثابت وقويّ. عضلاتك ليّنة ونفَسك عميق ومنتظم.**
- **فكرك هادئ ولكن متيقّظ. تركيزك موجه على الحركة.**
- **حركات جسدك متناسقة. يداك وعيناك وجذعك وأطرافك تعمل كلّها بوحدة متكاملة. الحركات لطيفة وأعضاء جسدك كلّها في حركة دائمة.**

هذه التمارين جزء من حركات "التاي تشي". تقوم بالحركات الثلاث عشرة التي تشكل مجموعة واحدة سلسة جداً.

المهم أن تتذكَّر دائماً أنَّ جهازك العصبيّ أفضل مصدر للمعلومات عن نفسك وأن تتجنَّب مط العضلة إلى حدّ الألَم.

غالباً ما تكون التمارين متعبة بالنسبة إلى مريض التهاب المفاصل لذلك كان لا بدَّ من استشارة طبيبك أو المعالج الفيزيائيّ قبل إضافة تمارين التقوية إلى البرنامج الرياضيّ والحصول منهما على التعليمات اللازمة ومن ثمَّ مراقبة التقدم بشكل دوريّ معهما. ولا شكَّ أنَّ من يبدأ بالمشي وتمارين مدى الحركة يستمتع ببرنامجه ويتجنَّب الأذى. تشير تركيبة الجسد إلى شطور العظم والعضل والدهن الموجودة فيه. ومن الناس النحيف النامي العضلات ومنهم من يعاني من السمنة؛ إلى أيّ فئة تنتمي أنت؟ يزيد عدم تناسق الجسد من آلام التهاب المفاصل. وتزداد أعراض الالتهاب العظميّ سوءاً لدى الأشخاص البدينين لأنَّ التعب يتضاعف كلَّما تحمَّلَت المفاصل أوزاناً إضافية. يمكنك الحكم على تناسق جسدك بمجرَّد النظر بموضوعية إلى المرآة. كما يستطيع الطبيب تحديد ما إذا كنتَ تعاني من السمنة وبالتالي ما إذا كان عليك اتباع برنامج لتخفيف الوزن يزيدك نشاطاً وقوَّة.

من جهة أخرى، تكتسب وضعية الجسم السليمة أهمية بالغة تزداد إذا ما كنتَ مصاباً بالتهاب المفاصل؛ إذ يعاني الكثير من مرضى التهاب المفاصل آلاماً مبرحة بسبب سوء وضعية الجسم. يتعرَّض جسمك للترهل إن لم تكن تتمتَّع باللياقة البدنية؛ ويؤَدِّي ضعفه إلى فقدان القدرة على المحافظة على الوضعية السليمة وليس الحلّ الأنسَب لتحسين وضعية الجسم اتباع نصيحة أمّك "بتجليس ظهرك"!

كما أنَّ الوضعية السليمة لا تعني أن تجعل من جسدك قالباً صلباً أو أن تنحني إلى الخلف مبالغاً فيها. إنَّها لا تتنافى طبيعياً مع الحركة المستمرَّة التي تمدّ الغضاريف والمفاصل بالغذاء. إنَّ

حركات الالتواء عند فتى في الخامسة من عمره تقوده إلى وضعية سليمة أكثر من الجلوس دون حراك.

تعتبر رياضة المشي من أسهل وسائل تحسين وضعية الجسم. وكلَّما كان المشي سريعاً تجنَّدَت عضلات الجسم لإبقائه مستقيماً وثابتاً منعاً للسقوط. ويرى بعض الناس أنَّ السباحة تحسِّن من وضعية الجسم أيضاً.

تساعدك اختبارات التقييم الذاتي الآتية على تحديد مستوى لياقتك البدنية. فإذا وجدت أنَّ هذه التمارين شاقَّة ابحَث عن بديل لها مع الطبيب أو المعالج الفيزيائيّ. احرص دائماً على تحمية العضلات قبل الخوض في التمارين أو قم بتمارين مدى الحركة. دوِّن ملاحظاتك اليومية حول تمارينك لكي تراقب تقدّمك.

اللياقة الأيروبية

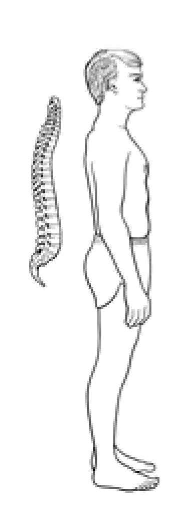
اختبر نفسَك بالسير لمسافة تقدر عليها (سواء أكانت عشرة أقدام أو ميلاً كاملاً)؛ المهم أن تمشي على أرض سطحها مستوٍ كغرفة الجلوس أو الحديقة العامة أو ملعَب المدرسة. سجِّل الوقت بدقَّة وامشِ بسرعة معتدلة وخطىً مريحة. إذا وجدتَ نفسَك تلهث عاجزاً عن الكلام فأنتَ تسير بسرعة كبيرة. ثمَّ أعِد تسجيل الوقت بعد قطع المسافة المحددة.

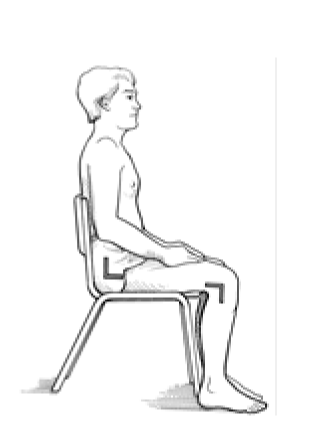
اللياقة العضلية

- تساعدك تمارين الضغط على التأكّد من قوَّة الجزء الأعلى من الجسد. كن حذراً أو الجأ إلى تمارين أخرى إذا كانت يداك آو كتفاك أو مرفقاك مصابين بالالتهاب. قف بعيداً عن الحائط بمقدار ذراع مستنداً إليه براحة يديك. مِل نحوَ الحائط ثمَّ ادفع بنفسِك بعيداً عنه. كرِّر هذا التمرين. توقف كلَّما احتجت إلى الراحة وسجِّل عدد المرات التي نفذته فيها.
- لقياس متانة أوتار المأبض وليونتها اجلِس على كرسيّ؛ اجعل ركبتيك مستقيمتين أمامك قدر الإمكان؛ قِس المسافة بين الأرض وعقب القدم أو لاحظ زاوية الركبة. احذَر إيذاء ظهرِك.
- مدّ يدك خلف ظهرِك وحاول أن توصلها إلى الجهة الأخرى؛ كرِّر المحاولة باليد الثانية.

الوضعية

- راقب وضعية جسدك وأنتَ تقف أمام مرآة بطولك. يجب أن تستوي الأذن على خط واحد مع مشط القدم وأن ينحنيَ اسفل العمود الفقري إلى الداخل قليلاً.







وضعية جيِّدة،قامة منتصبة وضعية جلوس سليمة الوقوف على الحائط

- اجلِس على كرسيّ واجعل ردفيك عند ظهر الكرسي وراحة قدميك على الأرض. يجب أن يتوازى فخذاك مع الأرض.
- قف مستقيماً واجعل عقبيك ملتصقتين بالحائط وكذلك ردفيك وظهرك ورأسك. يجب أن تكون قادراً على تمرير يدك بين أسفل ظهرك والحائط.

البدء

اختر الوقت الذي يناسبك وابدأ بتليين جسدك صباحاً أو انتظر الوقت الذي يكون فيه جسمك أقلّ تصلُّبا. تساعدك تمارين آخر النهار (ليسَ مباشرةً قبل النوم) على النوم نوماً هادئاً وتكسبك ليونة أكبر عند الصباح. لا تمارس الرياضة مباشرةً بعد الطعام. اتبَع نمطاً هادئاً ومنتظماً في التحرّك. لا تثب ولا تنخع. لا تحبس نفسك فتحرم عضلاتك من الأوكسيجين وترهقها. حافظ على الوضعية السليمة أثناء التمارين.

تجنَّب تحريك المفاصل المؤلِمة والمصابة بالتهاب شديد وتوقف حين تشعر بألم في مفصل جديد؛ وإذا استمرّ الألَم أكثر من ساعتين فتكون قد بالغت في التمرين. استرِح وتناول مسَكِّناً للألَم عندَ الحاجة واحرص في المرَّة القادمة على ممارسة التمارين على مراحل وخفف من قوّتها. أمَّا إذا استمرَّ الألَم لأكثر من يومين فاتصل بطبيبك. وتساعدك المناورة الذكية على متابعة التمارين اللطيفة حتى أثناء تفاقم الأعراض (إلاَّ عند حدوث كسر في العظم). حين تمنعك الانتكاسات في الركبة من السير كالمعتاد حاوِل استخدام العصا أو السير في حوض السباحة أو ركوب دراجة ثابتة (معدومة المقاومة).

قم بتحمية العضلات بواسطة حمام ساخن أو كمَّادات ساخنة أو تدليك قبل المباشرة بالتمارين. جَنِّب مفاصلك الملتهبة مصادر الحرارة. يمكنك بعد الانتهاء من الرياضة استعمال كمَّادات حارَّة أو باردة على المفاصل المصابة لمدَّة 10 إلى 15 دقيقة. تناول الأسبرين أو مضادَّات الالتهاب غير

الستيرويدية أو الأسيتامينوفين قبل التمرين بساعة واحدة فهذا يساعد على تخفيف الألم والتورّم خصوصاً إذا لم تستجب مفاصلك للكمَّادات الباردة أو الحارَّة.لا تبالغ في تناول الأدوية المسَكِّنة لأنَّها تخفي الألَم الذي ينذرك عادةً بضرورة التوقف عن التمارين أما إذا كنتَ تشعر دائماً بالألَم أثناء التمارين رغم تناولك الأدوية المناسبة يومياً فأنتَ تحتاج حتماً لمساعدة المعالج الفيزيائيّ. لا تجهد نفسك بالتمارين والحركات. حافظ على التدرّج دائماً. من الطبيعيّ أن تشعر ببعض الانزعاج إلاَّ أنَّه من غير الطبيعيّ أن تشعر بألَم جديد لأنَّه يعكس ضرورة تخفيف قوَّة التمارين.

أعطِ تمارين مدى الحركة للتحمية الوقت الكافي لها. ابدأ السير بهدوء أو بمط عضلات المأبض برفق. قد تخور قواك بسرعة في البدء. مارِس المشي أو تمارين مدى الحركة يومياً لمدَّة 5 دقائق ثمَّ زِد من وتيرتها تدريجياً حسب قدرتك. يجب أن تتوصَّل إلى ممارسة الرياضة لمدَّة نصف ساعة أربعة أيَّام في الأسبوع على الأقل. لتكن أهدافك ممكنة التحقيق. إذا بدأتَ بالسير دقيقة واحدة في اليوم وأخذتَ تطيل هذه المدَّة دقيقة بالأسبوع تصل في نهاية العام إلى الساعة. دَع عضلات جسمك وقلبك تستعيد وضعها الطبيعيّ بتخفيف حدَّة التمارين قبل نهاية كلّ جلسة بخمس أو عشر دقائق.

مؤَشِّرات منذِرة

يجب على المريض أن يصغي جيِّداً إلى تفاعلات جسده. والتجربة ترسم له الحدود التي لا يمكن له تخطِّيها. يختلف المرضى واحدهم عن الآخر وتختلِف حالة المريض نفسه باختلاف الأيام. راقب الفرق دائماً بين وضعك قبل التمارين وبعدها. والقاعدة الأساسية هيَ الآتية: إذا بقي الوضع على حاله أو تحسَّن فإنَّ التمارين ناجحة؛ أمَّا إذا ازداد سوءاً فهي فاشلة.

أضِف التمارين الرياضية بالتدرّج وكن متيقظاً للمؤَشِّرات المنذرة. اتصل بالطبيب فوراً إذا شعرت بالألَم في الصدر أو ضيق شديد في التنفس أو شعور بالإغماء أو دوار أو غثيان. قم بتدليك العضلات وتمسيدها إذا شعرت بالتشنج أو الألَم حتى يزول. إذا استمرَّ الألَم وتغيَّر لون الطرف اقصد الطبيب فوراً.

اختم تمارينك بحركات هادئة وسهلة. أمَّا إذا شعرت بألَم في اليوم نفسه أو بالتعب في اليوم التالي فتكون قد بالغتَ بتمارينك أو أنَّك تحتاج إلى نوع جديد من الرياضة يحدده الطبيب أو المعالج الفيزيائيّ.

التجهيزات

تحتاج إلى زوج مريح من الأحذية الرياضية يكون مناسباً لنوع التمارين التي تمارسها. استبدل الأحذية قبل أن تهترئ وتؤذي القدمَين. يمكنك شراء مسكات خاصة للأدوات الرياضية (عصا الغولف أو مضرَب كرة الطاولة مثلاً) وأدوات الزراعة.

ويستطيع المعالج مساعدتك كثيراَ في هذا المجال. حافظ على رشاقة جسمك فالوزن الزائد يتسبب بآلام وانتفاخ في المفاصل خاصة عندَ تفاقم الالتهاب. لا تنفق مالك على تجهيزات تمارين الأثقال. استبدلها بجوارب قديمة تملأها بالنقود المعدنية أو حبات الفول أو استخدم المعلَّبات. يمكنك شراء الأثقال من بعض متاجر الأدوات الرياضية بالوزن. وقد تجد إعلاناً في الجرائد عن أدوات مستعملة. يوصي الأطباء والمعالجون مرضى الالتهاب الرثيانيّ بعدم استخدام الأثقال إلاَّ ما خفَّ وزنه منها.

التمارين التي ننصَح بها

إذا كنتَ قادراً على السير فإنَّ أفضل بداية هيَ رياضة المشي. أمَّا إذا كنتَ عاجزاً عن المشي فيمكنك ركوب دراجة ثابتة أو القيام بتمارين اليدين والذراعين. من المفيد جداً تحريك المفاصل - كل حسب مدى حركته. قد تذكِّرك التمارين الآتية بما تعلَّمته من العلاج الفيزيائيّ؛ أما إذا وجدتَ صعوبة بفهمها فيمكنك اللجوء إلى معالج أو طبيب أو مشاهدة فيلم فيديو.

تمارين الليونة

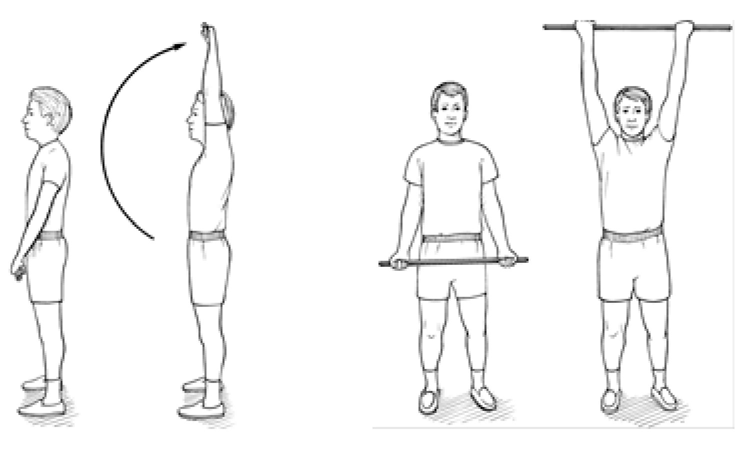
تهدف هذه التمارين إلى الحفاظ على وظائف المفاصل وإزالة تصلّبها. قم بممارسة مجموعة منها لمدَّة خمس إلى عشر دقائق عدَّة مرات يومياً وكرِّرها تدريجياً حسب قدرتك.

الرقبة:

- احنِ رأسك إلى الأمام واضعاً ذقنك على صدرك ثم ارفعه من جديد؛
- مِل بأذنك نحو الكتف الأيسَر دون رفع الكتف ثمَّ استقِم من جديد؛ كرِّر المحاولة على الجهة اليمنى؛
- استدِر بوجهك إلى اليسار محافظاً على استقامة الرقبة والكتفَين والجذع وكرِّر المحاولة إلى اليمين.

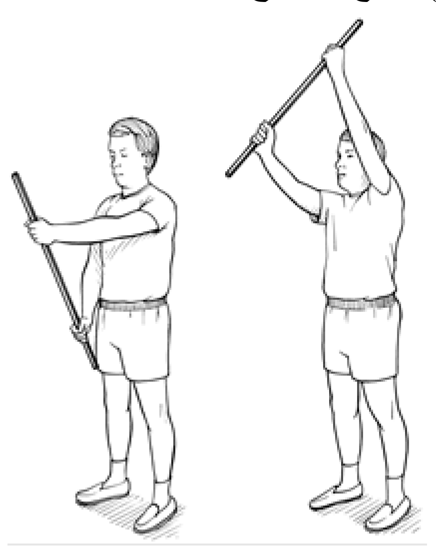
الكتف:

- حرِّك كتفَيك بشكل دائريّ إلى الأمام واضعاً يديكَ على خاصرتك؛ ثمَّ اعكس الحركة إلى الخلف؛
- قف واجعل قدميك متباعدتين بعرض المنكبين؛ امسك باليدين معاً بعصا أو قضيب المكنسة أو أيّ قطعة خشب تتوفَّر لديك (1)؛ ارفع العصا إلى الأمام وإلى فوق رأسك؛ ثم عد إلى الوضعية الأولى؛ كرِّر المحاولة. يمكن توجيه راحة اليد إلى فوق (1) أو إلى أسفل (2).



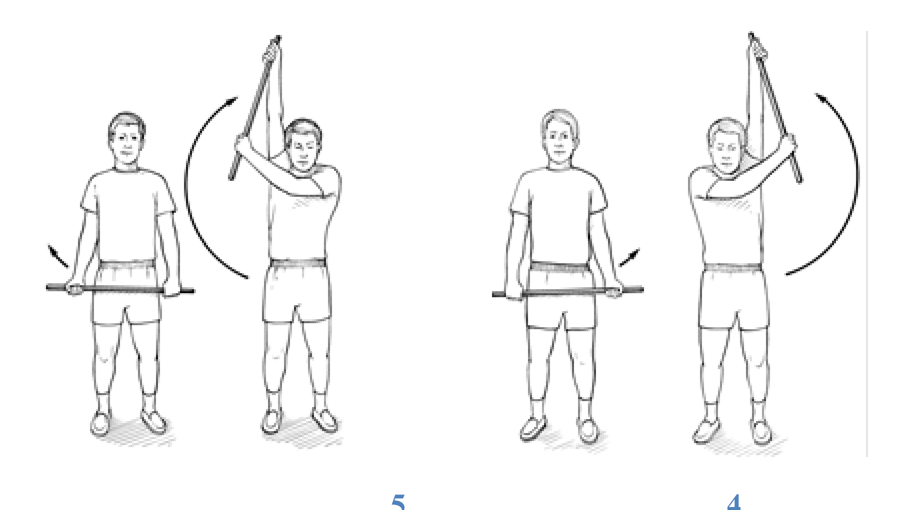
2 1

- لتمرين ذراع واحدة: احمل العصا أمامك باتجاه عاموديّ؛ ضع الذراع المراد تمرينها على الجزء الأعلى من العصا (3)؛ ادفَع بالذراع الأخرى لمساعدة ذراعك من الجزء الأعلى.



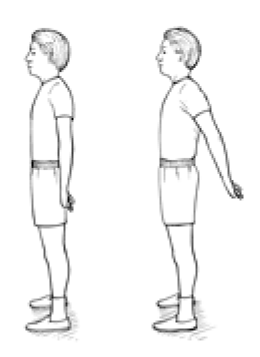
3

- قف واجعَل قدمَيك متباعدتين بعرض المنكبين؛ اقبض على العصا باليدين واجعل راحة اليد المراد تمرينها إلى الأعلى (4)؛ ارفع ذراعك إلى جنبك (ليسَ إلى الأمام)؛ وتابع حتى تلمس أذنك ثمّ عد إلى الوضع الأوّل؛ كرِّر المحاولة بعد استبدال اليدين (5).



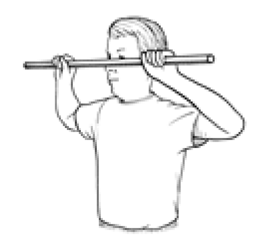
5 4

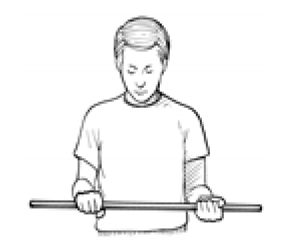
قف واجعل قدميك متباعدتين بعرض المنكبين؛ احمل العصا خلف ظهرك مباعداً بين يديك بعرض المنكبين (6)؛ ارفع العصا إلى الوراء محافظاً على استقامة المرفقين (7)؛ حرِّك مفاصل الكتف فقط؛ لا تنحنِ إلى الأمام للحصول على مدى حركة أكبَر؛ عد إلى الوضع الأوَّل وكرِّر التمرين.

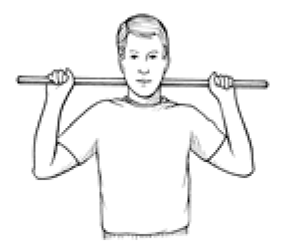


7 6

- اطوِ المرفقين واحمل العصا أمام صدرك محافظاً على ذراعَيك إلى الجنبين (8)؛ ارفع العصا برفق نحو رأسك في حركة نصف دائرية (9)؛ لا تحرِّك ذراعيك؛ كرِّر المحاولة؛ مرِّر العصا فوق رأسك ثمَّ اجعلها على رقبتك من الخلف؛ كرِّر التمرين.



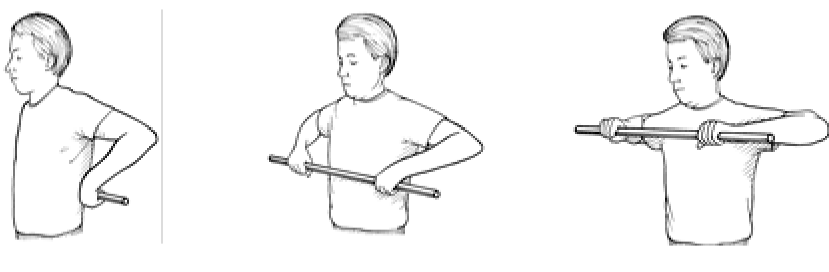




10 9 8

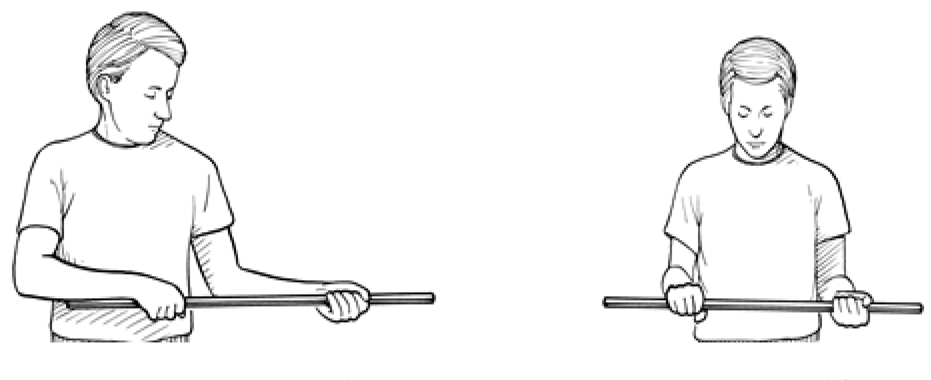
- اطوِ المرفقَين واحمل العصا أمام صدرك محافظاً على ذراعَيك إلى الجنبَين (11)؛ اخفض العصا برفق نحو المعدة في حركة نصف دائرية (12)؛ ضع العصا خلف ظهرك إذا استطعت

وابقِ راحة يديك إلى الخلف؛ مرِّر العصا صعوداً على ظهرك حتى تبلغ الرفشَين؛ كرِّر التمرين.



13 12 11

- اطوِ المرفقين واحمل العصا محافظاً على ذراعيك ملتصقتين بالجسم؛ لتكن راحة اليد المراد تمرينها موجهة إلى الأعلى (14)؛ أمَّا راحة اليد الثانية فتكون موجهَّة إلى الأسفل؛ مرِّر العصا برفق على الجسم محرِّكاً أحد الساعدين بعيداً عن الجسم والآخر باتجاه المعدة (15)؛ كرِّر التمرين ثمَّ اعكس وضع اليدين وأعِد التمرين.
- ضَع راحة يدك اليمنى خلف الرقبة وظهر يدك اليسرى بين الرفشَين؛ حاوِل ملامسة اليدَين ببعضهما خلف ظهرك؛ اعكس الوضع وكرِّر التمرين؛



15 14

- اشبك يديك خلف رأسك؛ تنفس بهدوء فيما تحرِّك مرفقيك إلى الخلف ثمَّ قم بالزفير وأنتَ ترخي بمرفقيك إلى الأمام؛
- ارفَع مرفقيك إلى مستوى الكتفَين ثمَّ شدّ بهما إلى الخلف حتى تشعر ببعض التمدّد (غير المؤلِم!) في عضلات الصدر؛

المرفق:

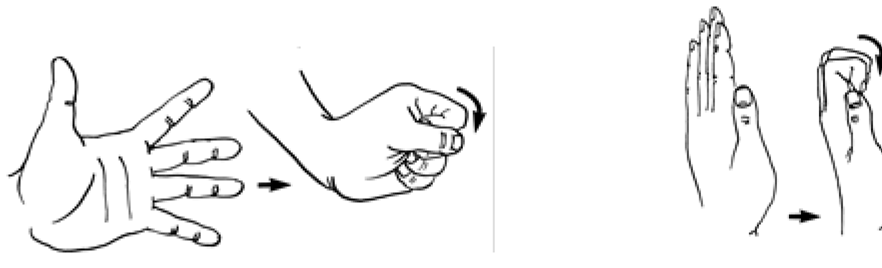
- اطوِ المرفقين حتى ملامسة الأصابع للكتفين. ابقِ الذراعين مستقيمين؛
- اجعَل ذراعيك ملتصقين بجسمك ثمَّ اطوِ المرفقين للحصول على زاوية 90 درجة؛ وجِّه راحة اليدين باتجاه السقف ثمِّ باتجاه الأرض.

الرسغ:

- اجعل ذراعيك ملتصقتين بجسمك ثمَّ اطوِ المرفقين للحصول على زاوية 90 درجة؛ مدّ يدك جاعلاً الإبهام موَجَّهاً إلى الأعلى؛ حرِّك يديك باتجاه المعدة ثمِّ أعدها إلى الوضع السابق.

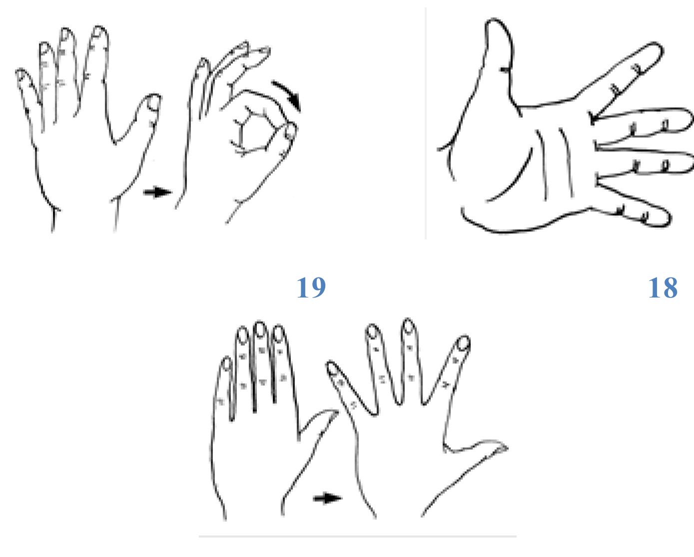
اليد والأصابع:

- اطوِ الإبهام عبر راحة اليد ليلامس قاعدة الخنصر؛
- اطوِ مفاصل أصابعك المتوسطة والأخيرة ثمَّ اجعلها مستقيمة من جديد (16)؛ حافظ على استقامة البرجمات؛ استرخ ثمَّ أعِد الكرَّة لكلّ يد؛
- اجمَع أصابعك في قبضة؛ اطوِ مفاصلك جميعها قدر المستطاع (17)؛ استرخِ ثمَّ كرِّر التمرين.



17 16

- شدّ أصابعك وهيَ مستقيمة (18)؛ استرخِ ثمِّ أعِد الكرَّة؛ شكِّل دائرة عبر ملامسة الإبهام لكلّ إصبَع من أصابع اليد (19)؛ افتح يديك بالكامل (20)؛ استرخ وكرِّر التمرين.



19 18

20

الورك:

- ارفَع ركبتك وأنتَ في وضعية الوقوف باتجاه الصدر حتى تحصل على زاوية قائمة؛ تناوب على رفع الأرجل حتى تمشي وأنتَ تتراوح مكانك؛ جرِّب هذا التمرين وأنتَ مستلق على ظهرك؛ اطوِ ركبة واحدة وابقِ الأخرى مستقيمة؛ امسك فخذكَ من الخلف واجذب الرجل باتجاه الصدر بلطف كرِّر التمرين للرجل الثانية.

- قف مقابل كرسيّ؛ تمسَّك بظهر الكرسي للحفاظ على التوازن؛ حرِّك رجلك المستقيمة إلى الجنب ثمَّ أعدها؛ كرِّر التمرين للرجل الثانية؛ يمكنك القيام بهذا التمرين وأنت مستلقٍ محرِّكاً كل رجل على حدة.
- استلقِ على ظهرك واجمع قدميكَ معاً بشكل تكون فيه الأصابع متجهة إلى أعلى؛ حرِّك رجلك إلى الجنب؛ حافظ على اتجاه الأصابع إلى الأعلى وحرِّك قدمك باتجاه الداخل ثمَّ الخارج؛ أعِد الرجل إلى الوضع الأوَّل؛ كرِّر التمرين للرجل الثانية.

الركبة:

- استند إلى ظهر الكرسيّ واقفاً على رجل واحدة وجامعاً ركبتيك معاً؛ اطوِ ركبتك؛ اعكس الوضعية لتمرين الركبة الثانية؛ لا تطوِ ظهرك؛ يمكنك القيام بذلك وأنتَ مستلقٍ سانداً بطنك وحوضك إلى وسادة فيما تبقي إحدى رجليك ممددة؛ اطوِ ركبة الرجل الأخرى حتى تلامس قدمك الفخذ من الخلف؛ لا تبالغ في هذه الحركة؛ كرِّر التمرين للرجل الأخرى.
- استلقِ على ظهرِك؛ اطوِ الركبة جاعلاً راحة القدم على الأرض؛ حرِّك عقب القدم كي ينزلق باتجاه الإلية ثمّ مدِّها من جديد؛ كرِّر التمرين للرجل الأخرى.
- اجلس على كرسيّ شابكاً كاحليك؛ اضغط القدمين بعضهما ببعض؛ اعكس الوضعية وكرِّر التمرين.

عضلات الفخذ:

قف باتجاه الحائط على بعد ذراع واحد واضعاً إحدى قدمَيك إلى الأمام؛ ضَع يديكَ على الحائط على مستوى الكتف (21)؛ حافظ على استقامة ظهرك وأنتَ تميل إلى الأمام بواسطة الأوراك ليسَ إلى حدّ الألَم؛ استرخِ وكرِّر التمرين للرجل الأخرى.



أوتار المأبض:

اجلس على كرسيّ ممدِّداً رجلك على كرسي آخر (22)؛ حافظ على استقامة ظهرك؛ اطوِ الورك ببطء حتى تشعر ببعض التمدّد في فخذك من الخلف؛ كرِّر التمرين للرجل الثانية.



22

الكاحل والقدم: (لا تمارس هذه التمارين إذا كانت مؤلِمة)

- قف واجعل قدميك متباعدتين مسافة 12 إنش؛ ارفع نفسك على أصابع قدميك ثمَّ عد إلى الوضعية الأولى؛ كرِّر التمرين كلّ رجل على حدة؛ استرخ بعد كل محاولة.
- امشِ على أعقاب قدميك.
- امشِ على أصابع قدميك.
- سر وأنتَ تضع رجلاً أمام الأخرى كأنَّك تسير على حبل.
- ارفع قدمك اليسرى وأنتَ واقف واجعلها إلى يمين قدمك اليمنى؛ كرِّر التمرين للقدم اليمنى؛ هذا ما يسمى بالجَدل.

> **تحذير: استشر طبيبك قبل المباشرة بأيِّ برنامج تمارين. يستطيع الطبيب أو المعالج الفيزيائيّ إرشادك إلى التمارين المناسبة لوضعك الصحيّ.**

تمارين التقوية

بعد التحمية بتمارين الليونة يمكنك القيام بتمارين التقوية عدّة مرات في الأسبوع شرط أن لا تشعر بآلام جديدة. لا تستعمل الأثقال في البدء. تستطيع إضافتها عندما تزداد قوَّةً.

تعود التمارين الإيزومترية (المتساوية القياس) التي تخلو من أي حركة بفائدة كبيرة على مرضى التهاب المفاصل.

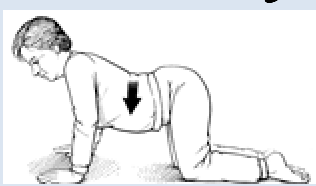
- حركات الكرسي - تجنَّب هذا التمرين إذا كنتَ تعاني آلاماً في اليدين والرسغين والمرفقين؛ اجلس على كرسي ثابت بيدين. ثبِّت قدميك على الأرض وارتفع عن الكرسيّ بواسطة ذراعيك فقط (23)؛ استرخِ ثم كرِّر التمرين.

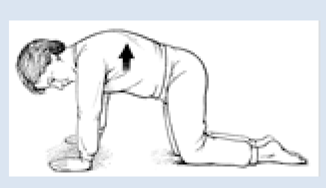


تمارين الظهر اليومية

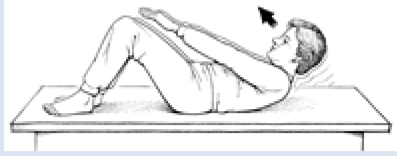
تعتبر رياضة المشي من أهم التمارين لعضلات الظهر. تتوفَّر أعداد كثيرة من تمارين المط والتقوية للمحافظة على ظهرك وعضلاته. نذكر هنا أبرز أنواع هذه التمارين:

تمدّد القطة: الخطوة الأولى: قف على يديك وركبتيك؛ اخفض ظهرك وبطنك باتجاه الأرض. الخطوة الثانية: ارتفع بظهرك على شكل قوس بعيداً عن الأرض؛ كرِّر التمرين عدَّة مرات.

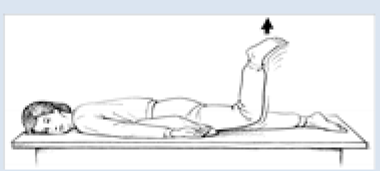




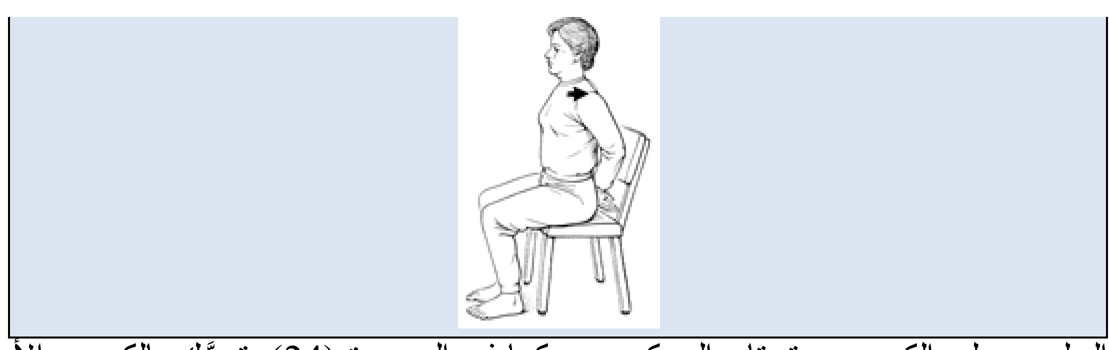
الجلوس النصفي: استلقِ على ظهرك على الأرض واثنِ ركبتيك بحيث تلامس راحة قدميك الأرض؛ مدّ ذراعيك المستقيمتين واتجه بيديك نحو الركبتين رافعاً رفشيك عن الأرض؛ لا تمسك بركبتيك بل حافظ على هذه الوضعية بضع ثوانٍ ثم استلقِ من جديد؛ كرِّر التمرين عدَّة مرَّات.



رفع الرجلين: استلقِ على بطنك وضَع وسادة تحت الحوض وأسفل البطن؛ اطوِ إحدى الركبتين وارفع رجلك عن الأرض لبضع ثوانٍ؛ كرِّر التمرين عدة مرَّات.



ضغط الرفشين: اجلس منتصب الظهر على كرسيّ؛ ابقِ كتفيك منخفضين وذقنك إلى الأمام؛ شدّ رفشيك معاً إلى الخلف لبضع ثوان ثم عد إلى الوضعية الأولى؛ كرِّر التمرين عدة مرَّات.

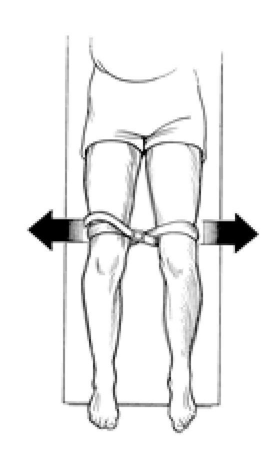


الجلوس على الكرسي - تحتاج إلى كرسيين كما في الصورة (24). تمسَّك بالكرسي الأمامي وتوَجِّه بجسمك إلى وضعية الجلوس دون ملامسة الكرسي الخلفي؛ حافظ على هذه الوضعية لخمس ثوانٍ ثم أطل هذه المدة حين تكتسب قوة أكبر؛ استرخِ وكرِّر التمرين.



24

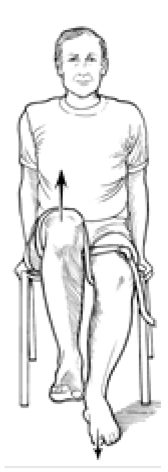
- العضلة الرباعية الرؤوس - اجلس أو استلقِ على ظهرك ممدداً رجل واحدة وسانداً قدمك؛ ادفع ظهر ركبتك إلى أسفل بحركة انقباض لعضلات الفخذ الأمامية؛ كرِّر التمرين للرجل الأخرى.
- عضلات المأبض - اجلس أو استلقِ على ظهرك واطوِ ركبتك قليلاً؛ اضغط عقب القدم إلى أسفل بحركة انقباض العضلات الخلفية للفخذ؛كرِّر التمرين للرجل الأخرى.
- عضلات الإلية - استلقِ على بطنك ومدِّد رجليك؛ شدّ عضلات الإلية معاً: استرخِ.
- استلقِ على ظهرك ومدِّد رجليك على الفراش؛ اربط رجليك فوق الركبتين معاً بواسطة حزام (25)؛ باعد بين رجليك بالقدر الذي يسمح به الرباط محافظاً على استقامة الأصابع والرجلَين والركبتين؛ استرخِ.



25

اجلس على حافة كرسي؛ اربط رجليك فوق الركبتين معاً بواسطة حزام (26)؛ حرِّك رجليك في اتجاهين معاكسَين رافعاً إحدى رجليك عن الكرسي؛ استرخِ ثمَّ كرِّر التمرين للرجل الأخرى.





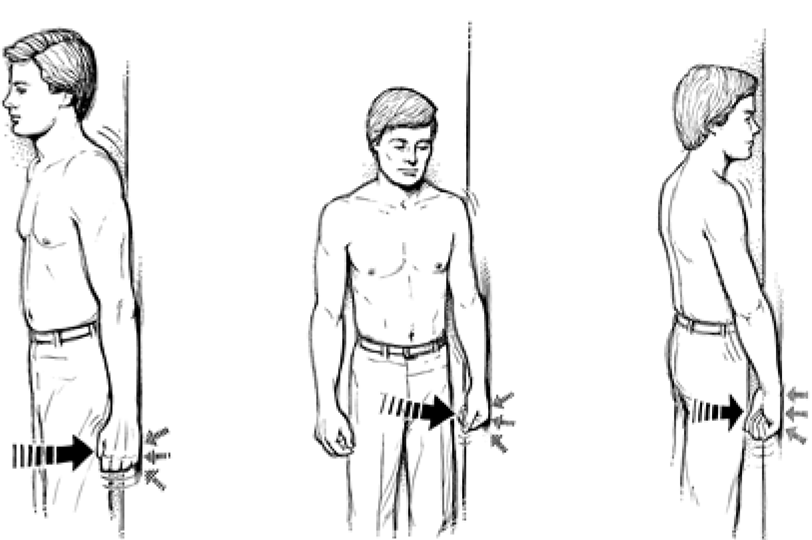
26

اجلس على حافة الكرسيّ؛ اربط كاحليك معاً بواسطة حزام (27)؛ حاوِل أن تمدّ رجلك إلى الأمام وادفع بالرجل الأخرى إلى الخلف بقوة متعادلة؛ استرخِ ثمِّ كرِّر التمرين للرجل الأخرى.



27

- قف باتجاه الحائط والذراعان إلى جنبك؛ حرِّك ذراعاً واحداً إلى الأمام دون ثني المرفق واضغط على الحائط بظهر يدك (28). كرِّر التمرين باليد الثانية.
- قف مع الحائط جنباً إلى جنب (29)؛ اضغط بظهر يدك القريبة من الحائط عليه؛ استدِر وكرِّر التمرين باليد الثانية.
- قف مديراً ظهرك للحائط ومدلياً ذراعيك إلى جنب (29)؛ اضغط بظهر يدك القريبة من الحائط عليه؛ استدر وكرِّر التمرين باليد الثانية.



- قف مديراً ظهرك للحائط ومدلياً ذراعيك إلى جنبك؛ اضغط بذراعيك على الحائط الواحد تلوَ الآخر.

اللياقة الأيروبية (قوَّة التحمل)

ابدأ برنامج تمارين الأيروبك تدريجياً (بحوالي النصف ساعة أربعة أيام في الأسبوع؛ ثمَّ أضِف دقيقة أو اثنين كلّ عدَّة أيام أو أسابيع). فإذا كنتَ مرتاحاً لوضعك الصحيّ، يمكنك الوصول بالتمرين إلى مدَّة 45 إلى 60 دقيقة لخمسة أيام في الأسبوع. يسهِّل هذا البرنامج تكييف الجسم ويحَسِّن من تركيبته ويمنع ترقق العظام.

استعمل دفتر ملاحظاتك لمراجعة مستوى لياقتك. اصغِ إلى تفاعلات جسدك. استخدم جميع الموارد المتاحة أمامك. يساعدك برنامج التمارين على استعادة طاقتك كما أنَّه يعرِّفك إلى أصدقاء جدد.

الفصل الرابع

كيفية السيطرة على الألَم

حادّ؛ طاعن؛ صلب؛ حارق؛ عميق؛ مميت...

قد يكون هنالك 40 مليون طريقة لوصف ألم التهاب المفاصل بموازاة عدد المرضى! وليسَ المهم طريقة وصف الألَم بل العوائق التي يضعها المريض ليحدّ بها من قدراته. والألَم لا يختفي من تلقاء نفسه بل يحتاج إلى علاج.

وهوَ يتأثَّر بعوامل عدَّة أهمّها: مستوى نشاط المرء ووضعه الصحيّ ومدى انتفاخ مفاصله وقدرته على تحمّل الألم ووضعه النفسي.

تتعدَّد طرق العلاج بتعدد أنواع الألَم. بعضها يعتمد على اتباع أساليب جديدة في الحياة تساهم في الحد من الألَم كحماية المفاصل من الإجهاد واستعمال الأدوات التي تساعد في الأعمال اليومية (الفصل 2). ويعتمد بعضها الآخر على القيام بتقوية العضلات المحيطة بالمفاصل من أجل تجنيبها الحركات المؤلمة (الفصل 3) وتخفيف الوزن وبالتالي إزالة الضغط عن المفاصل (الفصل 5). كما ترتكز طرق أخرى على المحافظة على رباطة الجأش للسيطرة على الألَم (الفصل 6). وأخيراً وليسَ آخراً لا ننسى العلاج بالدواء (الفصل 7).

يدور موضوع هذا الكتاب بشكل أو بآخر حول ألم التهاب المفاصل وطرق علاجه وكيفية التعامل معه.

أمَّا هذا الفصل فيركز على التقنيات الخاصة بعلاج الألَم: يعرِّفك في الجزء الأوَّل منه على سبل مداواة الآلام الحادة في المنزل؛ في حين خصص الجزء الثاني منه للعلاجات الطبية بإشراف الاختصاصيين (من دون أدوية). يمكن بالطبع تعلّم بعض هذه العلاجات وتطبيقها في المنزل.

معالجة الألَم في المنزل

العلاج البارد

يهدف إلى تسكين الألَم في اليوم الأوَّل والثاني من بدء تفاقم الأعراض ويؤَدي إلى نوع من التخدير ويخفف من تشنج العضلات. تجنَّب استعمال هذا العلاج إذا كنت تعاني من اضطرابات في الدورة الدموية أو خدر في الأطراف.

كمَّادات الثلج:قبل استعمالها ادهن الجلد عند المفصل المصاب بزيت معدنيّ؛ ضَع منشفة مبللة فوق طبقة الزيت؛ ثم ضع الكمادات فوقها وغلِّفها بعدَّة مناشف جافة لعزلها.

يمكنك تكرار هذه العملية عدَّة مرَّات في اليوم على أن لا تتجاوز العشر دقائق في كلّ مرَّة. افحص الجلد باستمرار لأنَّ تغيّر لونه وزوال احمراره ينذر بحدوث "قضمة الثلج"؛ وهذا يستدعي التوقف الفوري عنه.

ملاحظة: لتحضير كمادات الثلج امزج ثلث كوب من سبيرتو التدليك مع ثلثي كوب من الماء؛ ضَع المزيج داخل كيسَين وضعهما في الثلاجة. تصبح الكمادات جاهزة للاستعمال عندما يتجمد الكيس كما يمكن إعادة تجليدها بعد الاستعمال.

التدليك بالثلج: يستخدم الثلج هنا مباشرة على الجلد. يحرَّك بشكل دائريّ على المفاصل المصابة لمدَّة 5 إلى 7 دقائق ويضغط به عليها برفق مع الاستمرار بتحريكه.

تذكَّر دائماً مراقبة لون الجلد وتوقف فوراً إذا فقد الجلد احمراره أو شعرت بالخدر.

ملاحظة: يمكن سكب الماء في كوب ورقيّ ثم وضعه في الثلاجة ليصبح لديك قطع ثلج. عندما يتكون الثلج يمكن سحب القليل منه إلى خارج الكوب واستعمال هذا الأخير كمقبض بعد لفِّه بمنشفة.

العلاج الحارّ

يساهم هذا العلاج بتخفيف الألَم واسترخاء العضلات المتشنجة وتنشيط الدورة الدموية موضعياً. وهوَ لا يوصف لمن يعاني من اضطرابات في الدورة الدموية أو من الخدر في الأطراف لأنَّه قد لا يشعر بحروق الجلد في حال حدوثها.

الكمادات الساخنة والوسادات الكهربائية الدافئة: غطِ المنطقة المراد علاجها بعدَّة طبقات من المناشف قبل وضع الكمادات الساخنة. ضع الكمادات الساخنة فوق المناشف التي قد تكون كثيرة أو قليلة. وقد تضطر إلى زيادة طبقات المناشف في مناطق النتوءات العظمية.

راقب الجلد كلّ ربع ساعة: توقف فوراً إذا لاحظت وجود بقع بيضاء وحمراء لأنَّها تعني أنَّ الجلد قد تعرَّض للكثير من الحرارة وأنَّ إبقاء الكمَّادات قد يتسبب بحروق جلدية. لا تستلقِ على الكمادات الساخنة والوسادات الكهربائية المدفئة ولا تضغط على الجلد أثناء العلاج الحار خوفاً من الحروق. نكرِّر أخيراً التحذير من استعمال الكمادات الساخنة في حال وجود خدر في الأطراف أو اضطرابات في الدورة الدموية.

المصابيح الحرارية: استعمل مصابيح حرارية مشعَّة بقوة 250 واط. فهيَ تصدر نوعاً من الأشعة ما تحت الحمراء التي تزيد تدفق الدم إلى الجلد والأنسجة في المناطق المستهدفة. أبعد المصابيح عن الجلد بمقدار 18 إلى 20 إنش. ولا تتعرَّض لحرارتها لمدَّة تزيد عن 20 إلى 30 دقيقة. استخدم المنبه أو اطلب من أحدهم أن يوقظك في حال غرقت في النوم.

يمكن التخفيف من قوَّة الحرارة بإبعاد المصابيح عن الجلد مسافة أكبر. يفضَّل التعرض الجانبي للحرارة على التعرّض العلوي.

كمادات ساخنة/باردة

تعتبر الكمادات المليئة بالهلام والتي تباع في الصيدليات أفضل ما يمكن استخدامه في هذا المجال خصوصاً أنَّها عملية جداً وثمنها مقبول.

يمكنك تسخين هذه الكمادات في المايكروويف أو تبريدها في الثلاجة. تتبدّد السخونة أو البرودة مع الاستعمال. أما مدة الجلسة فيستحسن أن لا تتعدَّى ال20 إلى 30 دقيقة. من جهة أخرى، يمكن أيضاً استعمال هذه الكمادات في علاج التواءات المفاصل وتشنج العضلات والتهابات الأوتار البسيطة.

المياه الدافئة (المغاطس، الدش، أحواض المياه): لا شكّ أن الاستحمام في مغطس ساخن أو تحت الدش من أسهل طرق العلاج بالحرارة وأكثرها فعالية. أنتَ لا تحتاج فيها إلى مغطس خاص بل يكفيك المغطس العاديّ. كن حذراً وأنتً تأخذ حماماً ساخناً وتمسَّك جيِّداً فقد تصاب أحياناً بالدوار أو الإغماء.

المغاطس المتناقضة (بارد/ساخن)

تؤَمِّن هذه المغاطس راحة أكبر لمرضى التهاب المفاصل الرثياني من العلاج الساخن أو البارد خاصة حالات إصابة اليد والقدم. تحتاج في هذه الحالة إلى وعاءين كبيرين تملأ أحدهما بماء ساخن (110 درجة فهرنهايت) والثاني بماء بارد (65 درجة فهرنهايت)؛ ثم تضع المفصل في الماء الساخن لمدَّة دقيقة واحدة. أعِد الكرَّة ولكن لمدَّة 4 دقائق في الماء الساخن ودقيقة في الماء البارد وكرِّر ذلك حتى تنقضي نصف ساعة واحرص على إنهاء المغاطس بالماء الساخن.يمكن استخدام مغسلتين ملتصقتين إن لم تجد أوعية مناسبة.

ملاحظة: استعمل ماءً فاتراً وليس شديد السخونة. يمكن قياس درجة حرارة الماء بواسطة ميزان الطقس.

اللجوء إلى اختصاصيّ

يحتاج علاجك إلى فريق عمل صحيّ يتألَّف من أعضاء عدَّة: الطبيب والمعالج الفيزيائيّ ومعالج الأمراض المهنية وأخصائي أمراض نفسية أو حتى معالج بالطب البديل كوخز الإبر الصينية. وهم يستخدمون طرقاً وتقنيات مختلفة لمساعدتك على التخلّص من الألَم.

السيطرة الفيزيائية على الألَم

التمارين: قد تكون التمارين أفضل ما تتبعه لمجابهة الألَم. يستطيع المعالج الفيزيائي أن يرشدك إلى برنامج تمارين لتقوية العضلات المحيطة بالمفاصل وتحسين مدى حركة هذه المفاصل. وقد تحدَّثنا مفصَّلاً عن هذا الموضوع في الفصل الثالث.

التدليك: يساعد التدليك على تنشيط الدورة الدموية والاسترخاء وتخفيف الآلام والانتفاخ الموضعيّ. يمكنك الاستعانة بمعالجين اختصاصيين في مجال تدليك مرضى التهاب المفاصل. أمَّا إذا كنتَ ترغَب بتدليك نفسَك بنفسِك أو بواسطة أحَد الأقرباء فمن الضروريّ جداً أن تتوقف فور شعورك بالألَم. قم بتدليك العضلات المحيطة بالمفاصِل إذا كانت هذه المفاصِل شديدة الإيلام أو الانتفاخ؛ حاوِل أيضاً الاستعانة بالعلاجات الحارَّة أو الباردة. ولا تنسَ استعمال الزيوت الخاصة أو المستحضرات التي تسَهِّل عملية التدليك وتساعد على انزلاق اليدَين بسهولة على الجلد.

ملاحظة: لا تنسَ إزالة الزيوت والمستحضرات الخاصة بالتدليك قبل العلاج الحارّ كي تتجنَّب الإصابة بحروق.

قصة رياضية

كنت في سن السادسة والعشرين عندما تمَّ تشخيص إصابتي بالتهاب المفاصل الرثياني.

صدمني الخبر للوهلة الأولى. كان عندي زوج وطفل أهتمّ بهما؛ كنت رياضيةً تعشق التزلج في الشتاء (أنا من سكَّان كولورادو) وركوب الدراجة في ممرَّات الجبال الرائعة مع زوجي والرفاق في الأيام الدافئة.

بدأ الألَم في يديّ وقدميّ؛ ألَم حاد وعميق وطاعن... كلّ ما يمكنك تخيله من آلام؛ أشعر بها في كلّ خطوة أخطيها أو كلّ قبضة يد أمسكها؛ وكأنني أسير على قدم مكسورة... كان الألَم يبدأ في المفاصل وينتشِر ليشمل القدم بكاملها.

نصحني الطبيب بالمحافظة على الحركة قدر المستطاع. فاستبدلت هواياتي التي لم أعد أستطيع ممارستها بهوايات أخرى: السير على الثلج بدلاً من التزلّج؛ السير مسافات طويلة بدلاً من كرة المضرب. كنت أسير خمسة أميال دفعةً واحدة في الجبال. كان الألَم يلازمني رغم تناول الأدوية، فكنت أشتته بأفكار جميلة: روعة المشاهد وفرصة استنشاق الهواء العليل والشعور بالتحدي والتفوق عند قطع المسافة.

اختفى الألَم تقريباً اليوم؛ وخفت معه الإلتهابات منذ عقد تقريباً؛ أمَّا الالتهاب العظميّ الذي أصبت به سابقاً فهوَ لا يزعجني أبداً - أشعر أحياناً ببعض الآلام في الأوراك. تساعدني التمارين الرياضية على تقوية مفاصلي وتخفيف هذه الآلام. أنا مقتنعة تماماً أنَّ تكريس الوقت الكافي للقيام بالتمارين قد ساعدني كثيراً على التحسّن مع أنَّ الطبيب قال في البداية أنَّ الألَم قد يزول لاحقاً من تلقاء نفسه.

ما زلت أسبح مسافة ميل في اليوم؛ وقد مارست ركوب الدراجة في 49 ولاية و21 بلداً حتى أنَّني قمت برحلة على الدراجة عبر البرتغال لمدَّة أسبوعين واحتفلت خلالها بعيد ميلادي السبعين.

سينتيا ناغل

دانفر

علاج إضافي بالحرارة: بالإضافة إلى العلاج الحار البسيط الذي يمكن متابعته في المنزل، يلجأ المعالج الفيزيائيّ أحياناً إلى تقنيات متطوِّرة لإزالة الألَم.

ومنها مغاطس زيت البارافين الدافئ للمفاصل المصابة وخاصَّة اليدين أو الموجات ما فوق الصوتية والموجات الحرارية القصيرة التي تسمح بتغلغل الحرارة إلى الجسم. وهذه تقنيات تحتاج إلى مراقبة دقيقة لأنَّها قد تؤذي بعض أنواع الالتهاب.

حقن الستيرويد: يخفف الستيرويد من الألَم والانتفاخ. يضطر الطبيب أحياناً إلى حقن المفاصل المصابة بالكورتيزون كمفاصل الورك والركبة والكاحل. وهوَ لا يتجاوز عادةً العدد المحدد للحقن (باثنتين أو ثلاثة في السنة) لأنَّها قد تضرّ بالمفاصل.

تخدير العصب: يستعمل هنا دواء مخدِّر للعصب لتخفيف الألَم ولكنَّ مفعوله يدوم لفترة قصيرة مما يحدّ من استخدامه.

شحنات كهربائية عبر الجلد لاستثارة العصب: توقف هذه التقنية الإشارات العصبية فتمنع بذلك الألَم من الوصول إلى الدماغ. يضَع المعالج مسرى كهربائيّ على الجلد في مناطق ثمَّ يوصله بآلة

تعمل على البطارية وترسل شحنات كهربائية ضعيفة وغير مؤلِمة. كما أنَّها قد تؤدي إلى إفراز هرمونات الأندروفن التي تحارب الألَم.

العلاجات البديلة: بدأت العلاجات الأخرى (كوخز الإبر) تفرض نفسها نسبياً في الأوساط العلمية. (ستتم مناقشة هذه النقطة بالتفصيل في الفصل التاسع).

العلاج النفسي للألم

تعتبَر المحافظة على الإيجابية في التفكير عاملاً هاماً يساهم في القدرة على التعايش مع الآلام المزمنة (الفصل 6). لكنَّك قد تحتاج إلى الدعم الإضافيّ وإلى التدرّب على ذلك. انظر إلى المسألة على أنَّها وسيلة حيوية تساعدك على السيطرة على التهاب المفاصل.

العلاج السلوكي: يهدف العلاج السلوكي إلى تحديد ردَّات الفعل على الألَم وتعديلها لتعزيز القدرة على مواجهة الألَم. وقد يعني ذلك تغيير أنماط الحياة المعتادة وإدخال نشاطات متوازنة تلائم قدراتك حتى تتمكَّن من التغلّب على التغيّرات الحاصلة وتقييم الأولويات وتحسين ردَّات الفعل على الضغط وبالتالي تقبّل الألَم تقبلاً أفضل.

علاجات أخرى تتعلَّق به: بالإضافة إلى العلاج السلوكي لمجابهة الألَم تتوفَّر علاجات أخرى تساعد على تحسين مستوى النشاط وتخفيف الألَم.

معلومات المؤَشِّرات الحيوية: يتمتع الجسم بردَّات فعل فورية على الضغط: تشنج العضلات وتغيّر حرارة الجلد وضغط الدم والنبض. تعلِّمك هذه الطريقة كيفية السيطرة على ردات الفعل هذه للتغلّب على الألَم.

يتمّ وصلك إلى آلة مراقبة أثناء الجلسة مع المعالج فتعطيك هذه الأخيرة معلومات حول القلب والتنفّس وقوَّة العضلات وحرارة الجلد. ويساعدك المعالج على إزالة الضغط عن الجسم عبر تقنيات الاسترخاء.

التدريب على الاسترخاء: هنالك طرق عدَّة ترشدك إلى كيفية استرخاء الجسد والفكر. وهيَ تتضمَّن الاسترخاء العضليّ التدريجيّ والتنفس العميق والتخيّل الموَجَّه وتمارين التأمل.

يعتبر الاسترخاء العضليّ التدريجيّ من أكثر طرق الاسترخاء شيوعاً؛ وفيه يتمّ التركيز على كلّ عضلة تدريجياً. يمكنك أوَّلا البدء بضغط عضلة واحدة لمدَّة 5 إلى 10 ثوان موجِّهاً تركيزك إلى الإحساسات الناجمة عن هذا الضغط ومتعرِّفاً بذلك إلى هذه العضلة (أو مجموعة العضلات) ومن ثم تقوم بعدها بترخية العضلة مرَكِّزاً هذه المرَّة على مشاعر الاسترخاء وزوال الضغط. بعد ذلك تنتقل إلى ممارسة هذه الطريقة بزيادة مجموعة العضلات تدريجياً حتى تصل إلى ترخية الجسد كلّه.

أما الجوّ المناسب لممارسة الاسترخاء فهو غرفة هادئة يمكن فيها الاستلقاء على الأرض أو على كرسيّ هزاز أو على فراش؛ المهم أن تشعر بالراحة وليس بالتعب. يمكنك اللجوء إلى معلِّم خاص يحوِّل انتباهك إلى أعماق نفسك فتتعلَّم أن تركز وتسترخي في الوقت نفسه ويمكنك ممارسة الاسترخاء في المنزل لوحدك. هنالك أشرطة يمكنك الاستماع إليها إلاَّ أنَّ التدريب الحيّ أكثر فعالية. وقد تصبح في نهاية المطاف قادراً على الاسترخاء دون سماع توجيهات صوتية من شخص آخر.

تهدف تقنيات الاسترخاء إلى تخفيف الضغط عن الجسم وهيَ تمارس في أيِّ وقت من النهار تشعر فيه بالضغط والألَم وتحتاج فيه إلى إزالة التوتر كي تتابع عملك. (لمزيد من المعلومات حول التنفس العميق والخيال الموجه وتمارين التأمل راجع الفصل 6).

المراكز الطبية للآلام المزمنة: إذا كانت آلامك شديدة قد يوصي طبيبك باللجوء إلى مراكز طبية متخصصة في علاج الألَم المزمن حيث يشترك عدة مختصين في علاجك. تطلب بعض المراكز من المريض النوم داخل المركز فيما تقوم مراكز أخرى بالعلاجات للحالات الخارجية.

تأتي أهمية تعاون المختصين على معالجة الألَم في أنَّ الطريقة الواحدة لمعالجة الألَم قلَّما تكون كافية. وبالإضافة إلى التركيز على الألَم، يساهم أخصائيو هذه المراكز في المساعدة على إزالة العوائق التي تنتج عنه (كالمشاكل العائلية والزوجية والمادية والنفسية).

من هم هؤلاء المساعدين؟

طبيب التخدير: يشارك في إزالة الألَم عبر تخدير العصب.

معالج مهنيّ: يساعدك على المحافظة على أسلوب حياتك واستقلاليتك في المنزل ويعلِّمك كيفية الاستعانة بالأدوات المساعدة وتأمين الجوّ الذي يجنبك كلّ ما هوَ مؤلِم.

المعالج الفيزيائيّ: يساعد على ممارسة تمارين خاصة تسمح بالقيام بأعمالك دون ألَم. يستعمل المعالجون الفيزيائيون طرق التدليك والموجات ما فوق الصوتية والعلاجات الحارَّة والباردة لمعالجة التهاب المفاصل.

الطبيب النفسي: وهوَ طبيب مختصّ بعلم الأمراض النفسية وعلاجها (مدَّة التخصص أربع سنوات بعد حصوله على شهادة الطب العام). يقوم بتشخيص الاضطرابات السلوكية وعلاجها وقد يصف أدوية وجلسات علاج نفسيّ. يجمع اختصاصه بين الطب الداخلي وأمراض الأعصاب.

العالم النفسي: مختص في معالجة الاضطرابات النفسية. يكون حائزاً على شهادة عليا واختصاص فيها. وهوَ يستخدم طرق الاسترخاء لمعالجة التهاب المفاصل بالإضافة إلى العلاج السلوكي ولكنه لا يصف الأدوية ولا يقوم بفحص سريريّ.

الفصل الخامس

التغذية السليمة

تؤَثِّر نوعية الطعام على حياة مريض التهاب المفاصل الرثياني أو الالتهاب العظميّ اليومية. وغالباً ما يدفعه التصلّب أو الألَم إلى اعتماد وجبات سريعة سهلة التحضير بدلاً من الغذاء الصحي المتوازن ممَّا يؤَدِّي إلى زيادة غير مرغوبة في الوزن ينتج عنها ضعف الحركة وتفاقم الأعراض. من جهة أخرى، تؤثر الأدوية في العديد من الحالات على القابلية على الطعام. لا بدَّ إذاً من التمسك بالتغذية السليمة والحفاظ على النشاط؛ فالهدف أوَّلاً هوَ اجتماع الخصائص الآتية في الطعام: أكل صحيّ نوعيته جيِّدة وطعمه مقبول.

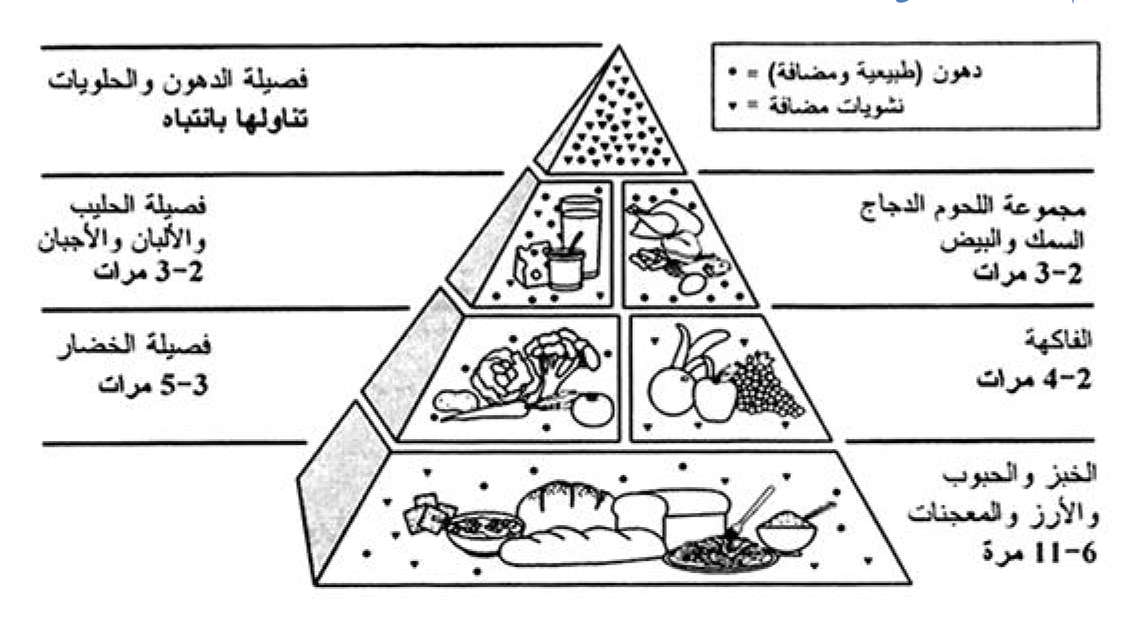
يظن بعض الناس أنَّ اعتمادهم الطعام الصحي يتطلَّب تغييراً جذرياً في نظامهم الغذائي. وهذا الظن في غير محلّه لأنَّ قليلاً من التعديلات التدريجية يكفي لتحقيق الهدف على المدى البعيد.

اتبع التعليمات الآتية لانتقاء الغذاء السليم:

الحفاظ على التوازن: حافظ دائماً على التوازن الغذائيّ عندما تختار وجباتك. ليس من الضروريّ أن تكون كلّ وجبة طعام مغذِّية؛ فإذا تناولت طعاماً غنياً بمواد غير صحية كالدهن أو الملح أو السكر فلتكن وجبتك التالية خالية منها.

الأكل باعتدال: يسهل تناول أطعمتك المفضلة مع المحافظة على التغذية السليمة إذا كنت تأكل بكميات معتدلة.

يساعدك هرم دليل الأطعمة على تحديد وجباتك اليومية:



تجربة أنواع جديدة: لا يحتوي الصنف الواحد على الخصائص الغذائية كلها؛ من هنا كانت ضرورة تنويع الوجبات (كالفاكهة الطازجة والخضار وخبز الشعير والحبوب والبازيلا المجففة والفول المجفف).

هرَم دليل الأطعمة

انتهى عهد التمسك بالأطعمة الأربعة الرئيسية! يقترح الخبراء اليوم اتباع هرم دليل الأطعمة لتحديد البرنامج الغذائيّ اليوميّ. وهذا الهرم عبارة عن تخطيط لما يجب تناوله كلّ يوم. وهوَ يساعد على تنويع الأطعمة والموازنة بينها والاعتدال في أكلها.

تتضمَّن قاعدة الهرم مشتقات الحبوب من خبز وحبوب مطحونة وأرز ومعجنات. لذلك فإنَّ معظم الوجبات يجب أن تكون من الحبوب لأنها تحتوي على الكثير من الكربوهيدرات المعقَّدة والقليل من الدهون. والجدير بالذكر أنَّ الحبوب الكاملة غنية بالغذاء أكثر من تلك المصنَّعة.

من هنا، نحن ننصحك بتناول نسبة معيَّنة من الحبوب الكاملة يومياً حتى تؤَمِّن لجسدك الألياف اللازمة له. تذكَّر دائماً أنَّ النشويات لا تؤَدي إلى السمنة من تلقاء نفسها بل إذا أضيف إليها الزبدة أو الكريم أو الجبن أو الصلصة الغنية بالمواد الدسمة أو غيرها. فحبة البطاطا المتوسطة الحجم مثلاً تحتوي بعد الطهي على 100 سعرة حرارية؛ أمَّا إذا ما أضيف إليها ملعقة من السمن أو الكريم الرائبة فإنَّ معدَّل السعرات الحرارية فيه يرتفع إلى 225 سعرة.

أمَّا إذا انتقلنا صعوداً إلى المستوى الثاني من الهرم فنجد أقساماً خاصة بالفاكهة والخضار لما لها من أهمية غذائية. لا بدَّ إذاً من تناولها بكثرة فهيَ غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف وشبه خالية من الدهون ولا تحتوي إلاَّ على القليل من السعرات الحرارية. كما نجد فيها الكيميائيات النباتية التي تؤَمِّن الحماية من الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. يمكن الاستعاضة عن الخضار والفاكهة الطازجة بأخرى مجلَّدة أو معلَّبة شرط أن لا تكون ممزوجة بشراب أو صلصة أو كلّ ما يزيدها دسامةً.

حاول دائماً إبقاء الفاكهة أو الخضار في متناول يدك (في البيت أو المكتب) حتى تعتاد عليها فتتناول الكثير منها. قم بتخزين كميات من السلطة والخضار المقطَّعة في الثلاجة؛ أكثِر من كميات الفاكهة والخضار على مائدة الطعام وأضِف الخضار المقطعة إلى الحساء واليخنة وغيرها من الأطباق.

يتضمَّن المستوى الثالث من الهرم نوعَين من الأطعمة التي هيَ في معظمها من مشتقات الحيوانات والتي تؤَمِّن ما يحتاجه الإنسان من البروتينات والمعادن. ومنها الحليب واللبن والجبن التي يستحسن تناولها خالية من الدسم والدهون (الكثير من الكالسيوم والقليل من السعرات الحرارية). فالحليب الخالي من الدسم يحتوي على كمية الفيتامين (د) ولكن على نسبة دهون أقلّ

(7 غرامات في الكوب) وسعرات حرارية أقل (60 للكوب الواحد). يمكنك فقدان وزنك خلال سنة إذا واظبتَ على شرب كوبيّ حليب يومياً.

من جهة أخرى، يحتوي اللحم الأحمر والسمك والدجاج على البروتينات والفيتامين (ب) والحديد والزنك. وهنالك أطعمة أخرى (كالفول المجفف والبيض والبندق وزبدة البندق) تشبه اللحم من حيث غناها بالبروتينات وبعض الفيتامينات والمعادن. وأفضل طريقة للطهي هيَ انتقاء شرحات رقيقة من اللحم والدجاج (دون الجلد) وإعدادها دون إضافة الدهون تجنباً لزيادة نسبة السعرات الحرارية والدسم. اشترِ قطع اللحم المناسبة كصدر الدجاج دون الجلد ولحم العجل الطريّ لأنَّها سهلة التحضير. المهم إزالة الدهون الظاهرة وتحميصها أو شيِّها دون إضافات. وإذا كنتَ نباتياً فلا بدَّ لك من الإكثار من الفول المجفف أو البازيلا في السلطة والحساء والمقبلات لتعويض البروتينات القليلة الدهن. تناول البندق وزبدة البندق باعتدال لأنَّهما يحتويان على الكثير من الدهون.

لا تتناول أكثر من أربع بيضات في الأسبوع لأنَّ البيض يحتوي على 200 ملغ من الكوليستيرول أو ما يعادل ثلثي الكمية المسموح بها للبالغين المعافين. (ولا تنسَ أن تحسب كمية البيض المستخدم في الأطباق الأخرى).

ملاحظة: يتناول الأمريكيون بمعظمهم ما يفوق حاجتهم من البروتينات. وغالباً ما تكون وجباتهم غنية بالدهون والكوليستيرول لكنه من الممكن تأمين كميَّة البروتينات اللازمة للجسد دون الحاجة إلى تناول مشتقات حيوانية دسمة.

أخيراً نصل إلى رأس الهرم الذي يضمّ الدهون والزيوت والحلويات (كمرقة السلطة وزيت الطهي والزبدة والسمن والسكَّر والمشروبات الغازية والسكاكر ومعظم أنواع العقبة)؛ كلّها أطعمة دسمة تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية والقليل من القيمة الغذائية لذلك وجب تناولها بحذر.

يظهر الهرم أيضاً الكمية التي يحتاجها الإنسان من كلّ الأطعمة. وهيَ تختلِف باختلاف العمر والجنس والوزن ومستوى النشاط؛ وهنالك حدّ أدنى منها للجميع. فتحتاج النساء من غير العاملات ومعظم الشيوخ إلى حوالي 1600 وحدة حرارية يومياً. أما الأولاد والشابات والنساء العاملات والرجال فيحتاجون إلى حوالي 2200 وحدة حرارية يومياً. ويحتاج الشبان والرجال النشيطون والنساء النشيطات جداً إلى 2800 وحدة حرارية يومياً.

كلَّما زادت الحاجة إلى السعرات الحرارية زادَت معها الحاجة إلى الحبوب والفاكهة والخضار.

ملاحظة: إيَّاك وتناول أقلّ من 1600 سعرة حرارية دون استشارة طبيبك.

الحاجة اليومية

يعطيك الجدول التالي كمية الأطعمة التي تحتاجها ومجموع غرامات الدهن المسموح بها لكلّ مستوى من مجموع السعرات الحرارية.

	معظم النساء والراشدين	**الأولاد الفتيات المراهقات النساء النشيطات ومعظم الرجال**	**الصبيان المراهقين والرجال النشيطون**
مجموع السعرات الحرارية*	حوالي 1,600	حوالي 2,200	حوالي 2,800
عدد الوجبات			
فصيلة الخبز	6	9	11
فصيلة الخضار	3	4	5
فصيلة الفاكهة	2	3	4
فصيلة الحليب	2-3†	2-3†	2-3†
فصيلة اللحم	2 إلى 5 أونصة	2 إلى 6 أونصة	3 إلى 7 أونصة
مجموع الدهن (غرام)	53	73	93

*** هذا مجموع السعرات الحرارية إذا اخترت طعاماً قليل الدهن أو خالٍ منه من فصائل الطعام الخمسة الرئيسية وإذا تناولت الدهون والزيوت والحلويات بانتباه شديد.**

† تحتاج النساء الحوامل والمرضعات إلى 3 وجبات وكذلك الشبان حتى سن 24.

تحديد الوجبة

الحبوب

½ كوب (90غ) حبوب مطبوخة رز أو معكرونة

½ كوب (30غ) من الحبوب

10 سنتم من فطيرة محلاة

شريحة خبز كامل

½ مافن انكليزي

كوبان من الذرة المصنوعة على الهواء

مشتقات الحليب

كوب (250 ملل) من الحليب أو اللبن خفيف أو خالي الدسم

أونصة ونصف (45غ) من الجبن الخالي من الدسم

كوبان (500غ) من اللبنة خالية الدسم

الدجاج اللحم والسمك

الدجاج اللحم والسمك

الخضار والفاكهة	(60-90غ) من الدجاج السمك أو اللحم منزوع الجلد
كوب (60غ) من الأوراق النيئة للخضار الطازجة	بدائل اللحم
½ كوب من الخضار المطبوخة	كل واحدة تساوي (30غ) من اللحم
حبة بطاطا متوسطة (90غ)	½ كوب (105غ) من الخضار المطبوخة
¼ كوب من الزبيب	بيضة
¾ (180 ملل) من عصير الفاكهة)	¼ كوب (30غ) بذور
موزة أو تفاحة متوسطة	3/1 كوب مكسرات (30غ)
12 حبة عنب	½ كوب (125غ) توفي

تنظيم الوجبات

أثبتت التجربة أنَّ اتباع الهرم الغذائيّ والالتزام بإرشاداته يؤَمِّنان دون شك التغذية السليمة. يدَّعي الكثير من الناس أنَّهم لا يخططون لوجباتهم؛ لكنهم لا يدركون أنَّ مجرَّد اختيار نوع الطعام يعتبر تخطيطاً وتنظيماً. إنَّ لتنظيم الوجبات الذي هوَ التفكير بنوع الأكل سواء لوجبة واحدة أو ليوم كامل أو لأسبوع حسنات كثيرة؛ وهوَ لا يعني التقيّد بجدول صارم. ومن هذه الحسنات:

توفير الوقت والجهد: يمكنك اختصار عدد المرَّات التي تتوجَّه فيها إلى المتجر إذا كنتَ تعلَم مسبقاً ما هيَ الأغراض التي تحتاج إليها. كما يمكنك الاستفادة من بقايا الأغراض المتوَفِّرة لديك لتوفير الوقت والجهود.

توفير المال والطاقة: عندما ترَكِّز على ما تحتاج إليه من خلال جدول مشترياتك تتجنَّب شراء الأغراض غير الضرورية. كما يمكنك الإفادة من الفاكهة والخضار المقطَّعة والجاهزة وشرائح اللحم الجاهزة للقلي وغيرها من الأغراض التي توَفِّر الوقت في المطبخ. قد تكون هذه الأغراض أكثر كلفة بقليل لكنها توفر جهداً كبيراً خصوصاً إذا كنتَ تعاني من الإرهاق والألَم. وهيَ تظل أقلَّ كلفة من الطعام المطبوخ الذي تشتريه من المطاعم مع أنَّها تحتوي على القيمة الغذائية نفسها.

زيادة التنويع: يمكنك تناول أنواع جديدة من الأطعمة وتغيير طريقة ترتيبها وتقديمها كمحاولة لإثارة الشهية التي تقلّ عادةً أمام الأكل الصحيّ. يسهِّل تنظيم الوجبات اختيار الأطعمة القليلة الدسم والسعرات الحرارية والمغذية في الوقت نفسه.

تعتبر الوجبات المتوازنة غذائياً مثالية؛ لكنك قد لا تتمكن من تحضيرها بنفسك إذا كنتَ تعاني من قصور في الحركة يمنعك من الالتزام ببرنامج الهرم الغذائي. في هذه الحالة استشر طبيبك

بغض النظر عن السعرات الحرارية التي تتناولها عادةً فهو قد ينصحك بتناول بعض الفيتامينات والمعادن.

زيادة المغذيات إلى الأطعمة

إليك بعض النصائح لزيادة المغذيات إلى طعامك اليومي:

- **أضِف البهارات الطازجة والجزر المبروش والفطر والبصل إلى صلصة المعكرونة المعلَّبة لزيادة الألياف والمغذيات؛**
- **أضِف الطماطم الطازجة والخضار المفضلة لديك إلى البيتزا المجلَّدة قبل تسخينها؛**
- **أضِف الخضار (الذرة أو القرنبيط أو البازيلا) أو الفاكهة (التوت أو التفاح أو المشمش) إلى الأرز؛**
- **تناول الخضار والفاكهة الطازجة مع الوجبات المجلَّدة التي تسَخَّن في المايكروويف؛**
- **أضِف كيساً من السلطة الخضراء الجاهزة وقطعة من خبز الدقيق الكامل عندما تتناول الطعام الجاهز.**

تسهيل عملية الطبخ

هنالك عاملان أساسيان يحدِّدان نوعية الأكل الذي يتناوله المرء: الوقت المتوَفِّر لديه لتحضيره وقدرته على تحضيره.

ابدأ باستخدام أدوات التخزين التي توَفِّر الطاقة (كسوزان الكسولة والألواح الثابتة) وشراء علب سهلة الفتح لتخزين الطعام وترتيب المعدات اللازمة في أماكن سهلة. ولا مانع من استخدام عربة صغيرة لتوفير الطاقة في ترتيب الطاولة وإعادة توضيبها ونقل الأطباق إلى المجلى أو تحضير مكان معيَّن لتعمل فيه وترك المجال للتنقل حول الطاولة أو الطلَب من أفراد العائلة مساعدتك على نقل الأطباق وإزالة الأوساخ عنها أو شطف الأواني والأطباق في الماء فور الانتهاء منها حتى لا تصعب عملية تنظيفها في ما بعد. لا مانع أيضاً من استخدام آلة الطعام الكهربائية الصغيرة الحجم والسهلة التنظيف لأنَّها تستطيع تقطيع الطعام وتشريحه وبرش الجبن وبالتالي توفير الجهد عليك. لا تنسَ استخدام أواني يمكن وضعها في الجلاية.

إليكَ بعض التقنيات التي تسَهِّل عملية الطهي:

- ادرس بدقَّة أماكن وضع الأدوات الأكثر استخداماً وحسِّنها لتوَفِّر على نفسك الحركة والخطوات؛
- انقل الأغراض والمعدات من أماكن تخزينها ومن البراد بالعربة؛
- ادفع الأغراض الثقيلة لتتزحلق على المنضدة بدلاً من حملها؛
- اسكب الطعام الساخن مباشرةً من الطنجرة بدلاً من حمل الجاطات والصواني الثقيلة؛
- كل من الوعاء الذي طبخت به إذا كان ذلك ممكناً؛
- ثبت الوعاء الذي تخفق به الطعام على منشفة مبلولة أو قطعة خاصة تمنع انزلاقه فلا تحتاج إلى الإمساك به؛
- نظف الخضار والفاكهة على جرائد قديمة أو أوراق خاصة لتسهيل عملية التنظيف في ما بعد؛

- استخدم سكيناً حاداً؛

خزِّن ما تبقى من الطعام في أوعية خاصة للتبريد وإعادة التسخين تسهيلاً لعملية أكلها في ما بعد. يمكنك مثلاً تناول قطعة متبقية من الروستو بعد عدَّة أيام مع سلطة خضار كوجبة غذائية (إذا حفظتها جيِّداً). حاوِل دائماً تخزين جزء من الطعام في الثلاجة تحسُّبا للأيام التي لا تستطيع فيها الطبخ.

الأكل خارج المنزل

إياك أن تبتعد عن المأكولات المغذية عندما تأكل خارج المنزل لتتناول الأطباق المغرية الغريبة والدسمة.

اتبع دائماً التعليمات الآتية:

اختر المطعم المناسب: ابحث عن المطعم الذي يقدِّم عدَّة أصناف من الطعام حتى لا تضطر إلى التقيّد بما يطلبه مرافقك. تقدِّم بعض المطاعم الأكل على الطريقة التي تريدها أنت. يمكنك الاتصال عبر الهاتف (في غير أوقات زحمة العمل) وانتقاء المطعم الذي يناسب حاجاتك.

سيطر على الجوع: لا تلغِ وجباتك المعتادة إذا قررت أن تأكل خارج المنزل إذ أن تناول وجبة خفيفة قبل ساعة من الذهاب إلى المطعم قد يجنبك كثرة الأكل والتخمة.

استطلع الخيارات المتوفِّرة أمامك: يقدم العديد من المطاعم لوائح بوجبات صحية. اقرأ اللوائح بتمعّن فقد يحتوي بعض أصنافها على سعرات حرارية ودهون أكثر مما تتصور. ابحث عن الوجبات التي تحتوي على القليل من الدهون (كميات صغيرة من اللحم والدجاج والسمك وكميات كبيرة من الخضار والكاربوهيدرات القليل الدهن كالبطاطا المطبوخة والأرز والخبز).

اطلب الطعام بحكمة: غالباً ما تكون الأصناف الموجودة على لائحة الطعام أكثر كلفة من الطبق اليوميّ المتوفر في المطعم لكنها بالمقابل قد تكون ملائمة لك من حيث النوعية والكمية. الوجبة المثالية هيَ الحساء الخفيف أو السلطة مع نوع واحد من المقبلات. اختر المقبلات المسلوقة أو المطبوخة على الطريقة العادية أو على البخار وتجنَّب المقالي. تستطيع مشاركة شخص آخر في الوجبة الواحدة أو يمكنك طلب توضيب نصفها وأخذها إلى المنزل لأكلها في وقت لاحق.

اطلب التفسيرات: لا تتردَّد بالاستفسار عن الكلمات المبهمة في لائحة الطعام وعن طريقة تحضير الأطباق. كذلك يمكنك أن تطلب بتهذيب كميات صغيرة أو أن تستبدل البطاطا المقلية التي تقدم مع الطبق والمرقة والصلصة بالفاكهة الطازجة أو أن تطلب طهي الطعام أو سلقه بدلاً من قليه.

خفف التوابل: تذوق الطعام قبل زيادة الملح والزبدة والصلصة والمرقة. قلَّما يحتاج الطعام الجيِّد إلى هذه الإضافات. اجعَل المرقة أو الصلصة على حدة واتبع طريقة "غمس الشوكة":

اغمس الشوكة في الصلصة ثم تناول قطعة الطعام بها؛ هكذا تستطيع الاستمتاع بالطعم اللذيذ ولكن بكميات خفيفة.

مسائل غذائية خاصة

غالباً ما تتساءل عما إذا كانت الأطعمة التالية تساهم في تفاقم أعراض الالتهاب الرثياني: اللحم الأحمر والحمضيات والطماطم (ونباتات عنب الثعلب) وجذور الفصفصة والأسبارتيم. وبما أنَّ هذه الأعراض تختلف من يوم لآخر فمن الطبيعيّ أن يتساءل المريض ما إذا كان الطعام قد أثر عليها.

لا يوجد حتى الآن أيّ دليل علميّ على تأثّر أعراض التهاب المفاصل بالطعام. إذا كنتَ تعتقد أنَّ نوعاً معيَّناً من الأطعمة يؤَدي إلى تفاقمها فلا بأس بالامتناع عنه. ولكن يجب أن لا تمتنع عن أصناف كثيرة أو فصيلة كاملة من الأطعمة دون مراجعة خبير غذائيّ أو طبيب.

هنالك مسائل غذائية خاصة تتعلَّق بمرضى التهاب المفاصل الرثياني والالتهاب العظميّ المفصليّ.

مراقبة حجم وجبات المطاعم

ما هيَ كمية الدهون والسعرات الحرارية التي يمكن تجنبها إذا تناولت نصف وجبة في المطعم؟

نوع الطعام	حجم الوجبة الأساسي	السعرات الحرارية	السعرات
سمن/زبدة	2	70/8	35/4
مرقة السلطة	1	280/28 (4 ملاعق طعام)	140/14
صلصة الطراطير	4 ملاعق طعام	280/32	140/16
صدر دجاج محمر	8 أونصة	325/8	162/4
قطعة بفتاك	12 أونصة	1,120/88	560/44
ضلع بقر	12 أونصة	1,440/124	720/62
فيله سمك	8 أونصة	530/30	265/15

حسنات الوزن السليم

يخفف فقدان الوزن الزائد من الضغط على الظهر والوركين والركبتين والقدمين وغيرها من المفاصل المؤلمة لدى مرضى الالتهاب الرثياني والالتهاب العظمي على السواء. لا شكَّ أنَّ السمنة تزيد أعراض التهاب المفاصل سوءا. تبرز أهمية تخفيف الوزن بشكل خاص قبل إجراء عمليات

المفاصل لأنَّ السمنة تجعل من الجراحة عملاً صعباً وخطيراً. حتى أنَّ بعض الأطباء يصرون على تخفيف وزن مرضاهم كشرط أساسيّ لإجراء العمليات الجراحية غير الطارئة. يضاعف الوزن الزائد من الضغط على المفاصل التي تتحمل وزن الجسم مما يزيد من الألم والتصلب والالتهاب. ويؤَثر فقدان 5 إلى 10 بالمئة من الوزن على النواحي الفيزيائية والعقلية لالتهاب المفاصل كما يلي:

- تخفيف الألَم؛
- زيادة الحركة؛
- تحسين الطاقة؛
- تخفيف التعب؛
- تعزيز الثقة بالنفس؛
- اكتساب الشعور بالسيطرة على الوضع؛
- تحسن القدرة على ممارسة التمارين؛
- زيادة توازن الجسم وتفادي السقوط.

إنَّ القول القديم "أنت ما تأكل" صحيح جزئياً؛ لكن الكثير من العوامل الأخرى تؤَدي دورها أيضاً ومنها:

الأكل: تؤَثر قلَّة التوازن بين السعرات الحرارية التي تحصل عليها وعدد السعرات التي يحتاج إليها الجسم (السعرات المحروقة) على وزنك. إذا كانت كمية السعرات التي تتناولها تفوق استهلاكها فإنَّ وزنك سيزيد مع الوقت.

تركيبة الجسم: إنَّ الكتلة العضلية الصافية تشكل الجزء الخالي من الدهن من وزنك. ولهذه الكتلة أهمية بالغة لأنها تساعد على إحراق السعرات الحرارية وبالتالي السيطرة على الوزن. ثبتَ أنَّ التمارين الرياضية هيَ الطريقة الوحيدة الفعَّالة لزيادتها.

حرق السعرات الحرارية بالحركة: يساعدك تناول عدد من السعرات الحرارية أقلّ مما تحتاجه على تخفيف وزنك. حافظ على الحركة الدائمة. فالخمول الذي لا يرافقه تغيير في كمية الطعام يؤَدِّي إلى زيادة الوزن فتتضاعف الآلام وتصعب معها الحركة وتجد نفسك تدور في حلقة مفرغة يصعب كسرها.

يساعد الغذاء السليم على المحافظة على الوزن؛ ولكنه يحتاج أيضاً إلى التمارين الرياضية. تستطيع اختيار التمارين المناسبة لحرق السعرات الحرارية وبناء العضلات حتى لو كنت مصاباً بالتهاب المفاصل. وتساهم الأعمال اليومية كالتنظيف والتسوّق والغسيل في حرق السعرات الحرارية. تمنع تمارين التقوية الخاصة بالوزن فقدان الكتلة العضلية مع تقدّم السن. كلَّما كنتَ

نشيطاً ومارستَ التمارين سَهل عليك المحافظة على وزنك وتنمية عضلاتك (راجع الفصل الثالث). أمَّا في الأيام التي تشعر فيها بالتعب فيمكنك ممارسة الرياضة الخفيفة.

الكالسيوم وترقق العظام

عندما يمنعك الالتهاب من الحركة لفترة طويلة تتعرَّض لاحتمال إصابة بترقق العظام بسبب نقص الكالسيوم فيها. يصاب سنوياً حوالي المليون ونصف أمريكي بالكسور نتيجة ترقق العظام. يساهم تناول الغذاء الغنيّ بالكالسيوم والفيتامين "د" (الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم) في تأخير عملية ترقق العظام. تحول أشعة الشمس مادة كيميائية في الجلد إلى نوع فعال من الفيتامين "د". يمكنك تناول المغذيات الإضافية في حال نقص الكالسيوم والفيتامين "د" من غذائك أو كنتَ تقطن في مناطق غائمة أو تلازم المنزل معظم الوقت.

لصحة أفضل: امزج وطابق

تحترق حوالي 200 سعرة حرارية إذا أمضيت 30 إلى 40 دقيقة في ممارسة أي مزيج من هذه الأعمال والتمارين. حاوِل أن تكون نشيطاً كل يوم.

العمل	السعرات الحرارية المحروقة خلال 10 دقائق*
العمل المنزليّ البسيط (تلميع الأثاث)	20-25
التنزه	20-25
لعب الغولف، مع سيارة	25-40
الرقص	30-60
المشي السريع	50-60
لعب الغولف، دون سيارة	50-60
ركوب الدراجة للمتعة	60-70
السباحة/بطيئة	80-90

* تحتسب الوحدات الحرارية لوزن 150 باوند. إذا كنت تزن أقل من 150 باوند فإنك تحتاج لمدة أطول لحرق عدد السعرات نفسه. أما إذا كنت تزن أكثر من 150 باوند فإنك تحتاج إلى وقت أقل لحرق عدد السعرات الحرارية نفسه.

نورد في الجدول الآتي كمية الكالسيوم والفيتامين "د" التي يجب تناولها. تأتي هذه الكمية عادة من غذاء متوازن. استشر الطبيب قبل تناول المغذيات الإضافية.

كمية الكالسيوم والفيتامين (د) اليومية الموصى بها للرجال والنساء (أرقام حديثة)

العمر (سنوات)	كالسيوم (ملغ)	فيتامين د (وحدة

		عالمية)
19-50	1000	200
51-70	1200	400
71+	1200	600

تساعد التمارين الدورية الخاصة بتحمّل الوزن (كالمشي) على تقوية العظام. نوصي النساء اللواتي بلغن سن الإياس بتناول هرمون الإستروجين وممارسة الرياضة وتناول الغذاء الغني بالكالسيوم لتجنب الإصابة بترقق العظام والكسور.

تفاعل الأطعمة والأدوية

تؤَثِّر بعض الأطعمة على فعالية الأدوية التي تتناولها؛ وكذلك يمكن للأدوية بدورها أن تؤَثر على امتصاص الجسم للغذاء. فقد تحتاج إلى كميات أكبر من الفيتامينات والمعادن إذا كنت تتناول أدوية معيَّنة. ويمكنك الحصول على هذه الكميات عبر غذاء غنيّ ومتوازن أو عبر مغذيات إضافية يصفها الطبيب لك.

من جهة أخرى، لا بدَّ من معرفة توقيت تناول الدواء والالتزام به بدقة. تزداد فعالية بعض الأدوية الخاصة بالتهاب المفاصل قبل الطعام في حين تحتاج غيرها إلى أن تؤخذ مع الطعام لمنع تخرّش المعدة. اتبع تعليمات طبيبك أو الصيدليّ بدقة.

إنَّ الحرقة وألم المعدة هما من أهم الأعراض الجانبية التي تحدثها أدوية التهاب المفاصل. وقد يكون الطعام أو الدواء أو الاثنين معاً سبباً في حصولهما. حافظ على استقامة جسمك لمدَّة 15 إلى 30 دقيقة بعد الانتهاء من الأكل وتناول الدواء. تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعة على الأقل. تجنَّب المنبهات كالكافيين والمشروبات الغازية والتوابل والمقالي والبهارات.

المصادر الخمسة عشر الأولى للكالسيوم

بالإضافة إلى 3 أكواب من الحليب. تؤمن وجبة من الأطعمة التالية أكثر من 100 ملغ من الكالسيوم يومياً.

الطعام	كالسيوم (ملغ)
حليب (قليل الدسم) كوب واحد	300
أرز (غنيّ بالكالسيوم) كوب واحد	300
توفي بالكالسيوم نصف كوب	260
لبن كوب واحد (قليل الدهن)	250
عصير البرتقال (غنيّ بالكالسيوم) كوب واحد	240

حبوب مطحونة جاهزة (غنية بالكالسيوم) كوب واحد	200
جبن موزاريلا (قليلة الدسم) أونصة واحدة	185
سمك سلمون معلَّب مع حسكه 3 أونصات	180
ملفوف نصف كوب مطبوخ	180
جبن ريكوتا (قليلة الدسم) ربع كوب	170
خبز (غنيّ بالكالسيوم) قطعتان 160	160
جبن حلوم (1% دهون) كوب واحد	140
جبن بارميزان ملعقتا طعام	140
فول مطبوخ كوب واحد	130
لفت مطبوخ نصف كوب	125

السيطرة على الشهية

تؤَثِّر بعض الأدوية على الشهية فتزيد القابلية على الطعام مسببة السمنة. تناول الطعام بهدوء ولمدة 20 إلى 30 دقيقة للوجبة الواحدة حتى تعطي الشهية الطبيعية حقها. تسرِّع الألياف الشعور بالشبع. استخدم الطحين الأسمر للخبز بدلاً من الأبيض والفاكهة الطبيعية بدلاً من العصير والخضار النيئة بدلاً من المطهوة لزيادة الألياف. حاول اتباع التعليمات التالية لتخفيف الشهية المفرطة:

تناوَل الإفطار: إنَّ تناول الوجبات بانتظام يجنبك متلازمة "الجوع ثمَّ العيد". ليكن طعام الفطور غنياً بالحبوب المطحونة الكثيرة الألياف والخبز والفاكهة الطازجة حتى تأكل كمية قليلة عند الغداء.

تأكَّد أنك جائع: هل تأكل لأنَّك تشعر بالضغط أو الضجر؟ استبدل الطعام عندئذ بالقراءة أو الرياضة أو الاتصال بأحد الأصدقاء أو مشاهدة التلفاز.

كل بتمهّل: تلذذ بنكهة الطعام لإرضاء شهيتك. تذكر أنَّ دماغك يحتاج إلى 20 دقيقة على الأقل للشعور بالشبع فأطل مدة الوجبة.

سيطر على الجوع: إنَّ الشعور بالجوع يختفي خلال عدَّة دقائق وأحياناً ثوان فتلهّى عنه بنشاطات مختلفة حتى تزول الرغبة بالأكل.

ابدأ بكمية قليلة: إذا كنتَ تأكل دائماً كل ما تجده أمامك خفف الكمية إلى النصف. قد تجد أن الوجبات القليلة أكثر إرضاء لك. استعمل صحن السلطة أو الحلويات لتناول الطعام حتى تشعر أنَّ الكمية أكبر.

اسمَح لنفسك المخالفة من وقت لآخر: إذا التزمت بتناول كمية قليلة من الطعام لا بأس ببعض المخالفات. فهذه المخالفات القليلة تحفِّز قابليتك لمدى طويل.

الأغذية البديلة والإضافة

قد يتساءل مريض التهاب المفاصل عن أهمية بعض الأطعمة والمغذيات الإضافية في تحسين أعراضه. وقد ينسب تغييرها إلى أطعمة معيَّنة.

لا يزال الباحثون يدرسون تأثير الأطعمة القليلة الدهون والبروتينات والسعرات الحرارية. فيما ينظر علماء آخرون في فوائد ومخاطر الأحماض الدهنية فئة أوميغا 3 المتواجدة في أسماك الماء البارد (السلمون، الإسقمري، الرنكة) بالنسبة إلى أمراض التهاب المفاصل. كما يدور البحث حول تأثير الغذاء على الجهاز المناعيّ ودوره في علاج التهاب المفاصل.

تذكر أنَّ معظم الادعاءات حول علاقة الغذاء بالتهاب المفاصل لا أصل علمي لها. تأكَّد من الطبيب قبل تغيير نمط الغذاء أو تناول مغذيات إضافية (راجع الفصل 9 لمزيد من المعلومات حول العلاج البديل لالتهاب المفاصل).

عشر طرق لكشف الادعاءات الباطلة حول التغذية

وضَع أعضاء التجمّع العلمي للطعام والتغذية تعليمات هامة تساعدك على تحديد الطعام الصحي. توَخَّى الحذر إذا صادفت إحدى هذه الإشارات:

1 - التوصيات التي تعِد بعلاج سريع؛
2 - التحذيرات المخيفة من مخاطر الصنف الواحد؛
3 - ادعاءات يصعب تصديقها؛
4 - نتائج سخيفة تستخلَص من دراسات معقَّدة؛
5 - توصيات صادرة عن دراسة واحدة؛
6 - أقاويل مرفوضة من جمعيات علمية موثوقة؛
7 - لوائح الطعام "الجيِّد والسيِّء"؛
8 - توصيات لزيادة البيع لسلعة معيَّنة؛
9 - توصيات صادرة عن دراسات لم تتم مراجعتها من قبل خبراء؛
10 - توصيات صادرة عن دراسات تتجاهل الفوارق بين الأشخاص والمجموعات.

الفصل السادس

أفكارك ومشاعرك ومعتقداتك وصحتك

الفكر والجسد وحدة متكاملة لا يمكن الفصل بينهما؛ إذاً فإنَّ الطريقة التي ينظر فيها المرء إلى نفسه ومرَضِه وحياته بشكل عام تؤثِّر تأثيراً قوياً ومباشراً عليه وعلى صحته. وسواء أكان متفائلاً أم متشائماً فإنَّ نظرته إلى الحياة ومجابهته لمشاكلها تعتمد على ثقته بنفسه وقدرته على السيطرة عليها.

لذلك نقول وبكل بساطة إنَّ التفكير الإيجابي والتفاؤل الدائم مفيد جداً للصحة. فالمتفائلون مقتنعون كلّ القناعة أنَّهم يستطيعون تسيير الأمور على النحو الذي يريدون لأنَّ ردَّات فعلهم الإيجابية تزيل عنهم الضغط وتعينهم على حسن التصرّف ومواجهة منزلقات الحياة وسهامها بأمل دائم. أما الأفكار المتشائمة أو السلبية فتزيد من الضغط والألَم وتؤدِّي إلى إضعاف الجهاز المناعي؛ والمتشائم يصاب دائماً بالاكتئاب والقلق ويشعر بالعجز واليأس أمام المصاعب.

للعلاقة الفكرية/الجسدية أوجه عدَّة. أولاً، إذا كنت تشعر بأنَّك تسيطر على الأوضاع تتمكَّن من الاعتناء بنفسك فتأكل الطعام الصحيّ وتمارس الرياضة السليمة وتؤمِّن لجسدك الراحة الضرورية له وهذا أفضل من الاعتقاد بأنَّ كلّ ما تفعله عديم المنفعة. ثانياً، أظهرَت الدراسات أنَّ الشعور بالعجز يضعف الجهاز المناعي لأنَّه يؤثِّر على خلايا الدم البيضاء والخلايا القاتلة التي تهاجم الأجسام الدخيلة كالبكتيريا والفيروسات والخلايا السرطانية. ثالثاً، يلجأ المتشائمون في معظمهم إلى العزلة ويحرمون أنفسهم من الصداقة والحب وما لهما من فوائد صحية ودعم معنويّ.

أمَّا في ما يخص التهاب المفاصل فقد أظهرَت الدراسات أنَّ الاستجابة للعلاج تعتمد على المجهود الشخصيّ بقدر اعتمادها على مجهود الأطباء والمعالجين المختصين. إذا كنتَ تعتقد انَّك قادر على مكافحة التهاب المفاصل بالسيطرة على الألَم والتعب فسوف تستفيد حتماً من مصادر العلاج الطبي أكثر من الذين لا يؤمنون بقدرتهم على مقاومة المرض. في الواقع، إذا كنتَ تعاني وشخص آخر من المشاكل الجسدية نفسها وحافظتَ أنتَ على قدرتك على مجابهتها فستشعر بآلام أخفّ من آلامه وستتمكَّن من متابعة أعمالك اليومية.

تطلَّبَ إثبات أهمية ما يتعلَّمه الإنسان منذ الصغَر سنوات عديدة من الأبحاث العلمية. فإذا كان متشائماً شديد التوتر (كالدجاجة الصغيرة) فهوَ يعرِّض جسده باستمرار للضغوطات والأضرار التي توصله إلى الشعور بالعجز وعدم القدرة على متابعة الحياة اليومية. أمَّا إذا كان إيمانه بنفسه

وقراراته متيناً فسيجد نفسه قادراً على تحقيق إنجازات مهمة ومكافحة الالتهاب والتوصل إلى العيش الهانئ. لكَ أن تختار بينهما.

الشفاء من الداخل

يهتمّ علم المناعة النفسية العصبية بالتفاعل الحاصل بين الضغط والعواطف والجهاز العصبيّ ومناعة الجسد والأعراض. يحافظ الجهاز المناعي على صحتك ويساعدك على الشفاء عبر محاربة الأجسام الدخيلة كالفيروسات والخلايا المريضة. لكن الجهاز العصبي يؤَثِّر بدوره عليه عبر اتصال الأعصاب بأعضاء تختص بالمناعة كالطحال والغدد اللمفية والغدة الصعترية وعبر إفراز الهرمونات.

عند تعرّضك للضغط، يستعد جسمك للمجابهة أو الهرب فتستحث مناطق من الدماغ وتطلق الهرمونات في الدم. ويبدأ هذا الشعور الذي نخبره عند الخوف أو الحماس فتزداد سرعة دقات قلبك وكذلك نفسك ويرتفع ضغط الدم وتتشنَّج العضلات. ومثل ردَّة الفعل هذه تلك التي تساعد على اجتياز امتحان أو إلقاء خطاب؛ لكنها لا تخلو من مخاطر كبيرة فقد أثبتت الدراسات أنَّ المواد الكيميائية التي يفرزها الجسد أثناء فترات الضغط يمكن أن تضعف المناعة وتعرِّضك لأمراض كثيرة.

عندما تكون مصاباً بمرض مزمن كالتهاب المفاصل يضعف الضغط قدرتَكَ على مواجهة التحديات. ولعلَّ أسوأ تأثير للضغط عليك هوَ تشنج العضلات وبالتالي زيادة الآلام التي تحدّ من قدراتك على المقاومة وتشعرك بالضعف وبانفعالات أخرى كالغضب والقلق والانزعاج والكبت ينتج عنها الاكتئاب الذي يضاعف شعورك بالعجز ويدخلك في حلقة مفرغة فتستسلم لليأس.

صحيح أنَّ الضغط جزء من الحياة وأنَّ الإنسان لا يستطيع أن يسيطر على بعض الأحداث القاهرة (كموت حبيب مثلاً) أو حتى المناسبات السعيدة (كالزواج أو الترقية في العمل) التي تتسبب به.إلاَّ أنَّه قد يتولَّد من داخله ولا يمكن لجمه إلاَّ عن طريق تغيير ردَّة فعله على المؤَثِّرات الخارجية. وهذا الحلّ الوحيد لكسر الحلقة وتعلّم كيفية معالجة الضغط.

تلبية حاجات الجَسَد

تقتضي الخطوة الأولى لكسر هذه الحلقة المفرغة (من ضغط وتزايد للألم وتقلّص للقدرات واكتئاب) إدراك المرء للواقع الذي هو معاناته من الضغط. يختلف شعور الناس بالضغط؛ إليك بعض مؤَشِّراته:

- تعب؛
- تشنج عضلات وألَم؛
- قلق؛

- عصاب؛
- سرعة غضب؛
- آلام في المعدة؛
- اضطرابات في النوم؛
- تغيّر في الشهية؛
- صداع؛
- برودة راحة اليد وتعرّقها؛
- إطباق الفكين وصرّ الأسنان.

إذا شعرت بأيّ من هذه العلامات أو الأعراض ولم تكن مصاباً بالأنفلونزا فقد تكون ناجمة عن الضغط؛ عندها يساعدك الطبيب على تحديده واكتشاف الأسباب الكامنة وراءه. وهيَ قد لا تكون بالضرورة كبيرة وهامَّة (كالطلاق أو موت أحد الأقرباء) بل قد تكون وبكل بساطة تراكمات لأحداث يومية توقظ فيك ردَّات فعل متعبة.

انتبه إلى المسائل التي تزيد من سرعة نبضك وارتفاع ضغط الدم عندك. هل هيَ المشاجرة مع ابنك المراهق أم الوقوف وسط زحمة السير أم تحمّل الكثير من الالتزامات أم كلّ هذه الأمور مجتمعة؟ دوِّنها على دفتر ملاحظاتك اليومية حتى تضَع يدك على النقاط التي تتعب أعصابك.

إنَّ إدراك الأعراض ومسبباتها يسمح بالبدء بعملية السيطرة على الضغط عبر تغيير الأوضاع (إذا كان ذلك ممكناً) أو تغيير ردَّة الفعل عليها.

التشديد على النواحي الإيجابية

أنتَ مصاب بالتهاب المفاصل، هذا صحيح! ولكنه ليس سبباً كافياً لتعتبر نفسك مريضاً.

تخبرنا جوزان بوريسنكو - عالمة نفسية وعالمة أحياء الخلايا ومتخصصة في طب الفكر والجسد - في كتابها "الاعتناء بالجسد، إصلاح الفكر" (Minding the Body, Mending the Mind) قصَّة بطل تزلّج أولمبي خسِر مهنته بسبب إصابته بداء التصلّب المتعدِّد. غرِق هذا البطل في البداية ببحر من الكآبة. ثمَّ اكتشف أنَّ أمامه خيارَين: إمَّا أن يكون رجلاً طبيعياً مصاباً بالتصلّب المتعدِّد أو أن يكون رجلاً معتلاً مصاباً به. فقرَّرَ ممارسة التمارين والتأمل يومياً وتحسين نوعية غذائه. وصارَ يرى نفسه رجلاً طبيعياً أصيب بالتصلّب المتعدِّد.

كيف تنظر إلى نفسك؟ لكَ الخيار: التحسّن عن طريق العناية بالنفس والتغذية السليمة وممارسة التمارين والراحة الكافية؛ أو العجز والاستسلام للأفكار السلبية والانتقال من سيئ إلى أسوأ.

لا يتوقف عقلك عن التفكير حتى عندما لا تعي ذلك. توقف وراقب أفكارك، لا بدَّ وأنَّ فيها الكثير من السلبية. قد تبدأ مثلاً بممارسة رياضة المشي وبدل أن تركز على حسنات هذه الرياضة تستمرّ بالتحسر على قلَّة لياقتك. أو أنَّك قد ترَدِّد بينك وبين نفسك قبل إلقاء محاضرة في العمل عبارات مثل "لا أقدر"، "لا أجيد هذا"، "سوف يظنون أنني غبيّ"... هذه الأفكار أوتوماتيكية سلبية يتولَّد عنها معظم الضغط وهيَ غالباً ما تكون غير واقعية ومشوهة.

قال العالم النفسي ألبرت إليس (صاحب طريقة العلاج العاطفية - المنطقية) إنَّ الضغط لا يأتي مما يصيبنا بل من ردَّة فعلنا عليه. وردَّات الفعل تنبع في معظمها من معتقدات بعيدة كلّ البعد عن الواقع (مثل "يجب أن لا أخطئ أبداً"، "يجب أن أنال إعجاب الجميع"، "من الخطأ دائماً أن أغضب"؛ لاحظ الكلمات "يجب"، "أبداً"، "دائماً"). إذاً، فالعودة إلى الواقعية وتغيير المعتقدات البعيدة عن المنطق تساهم كثيراً في تخفيف الضغط. المهم إدراك المعتقدات الخاصة وكيف أنها تولِّد الأفكار الأوتوماتيكية. احذر ممَّا تحدثك به نفسك. فبالنظر إلى التهاب المفاصل هل تتساءَل مثلاً "لماذا أنا؟" أو تقول لنفسك "حياتي منتهية"؟ كلَّما وجدتَ نفسك غارقاً في هذه الأفكار السلبية توقَّف وخذ نفساً عميقاً وفكِّر جيِّداً بتأثيرها عليك ثمَّ ابدأ بالتفكير الإيجابي لطردها من رأسك. فبدل أن تقول مثلاً "لم أعد قادراً على القيام بالأشياء التي أرغب بها" قل لنفسك "سوف أعتني جيِّداً بنفسي كي أتمكن من القيام بما أريد" أو "ربما يجب أن أتمهَّل ولكنني لن أستسلم".

يؤمن الدكتور دافيد بيرنز - وهو طبيب نفسي - أنَّ المزاج ومنه الاكتئاب ينبع من طريقة التفكير بالأحداث وليس من الأحداث نفسها. ويوصي بإعادة تنظيم التفكير السلبي عبر كتابة الأفكار فور ورودها إلى الذهن. كلَّما شعرت بالفشل حيال عجزك عن القيام بشيء مهما كان سخيفاً اكتب الأفكار التي تمرّ في رأسك. ثمَّ جابهها بالدفاع عن نفسك. فإذا خطر ببالك مثلاً "إنني دائماً أشكل عبئاً على الآخرين" استبدلها بفكرة أكثرَ موضوعية مثل "اليوم أنا بحاجة إلى المساعدة؛ غداً سأكون أفضل حالاً". لا تكذب على نفسك لأنَّه لا بدَّ لك أن تؤمن بالأفكار المنطقية حتى تتمكن من تغيير ردَّات فعلك. يقترح الدكتور بيرنز أخيراً اعتماد هذه الطريقة لمدَّة ربع ساعة يومياً على مدار عدَّة أشهر حتى يحلّ التفكير المنطقيّ تدريجياً محلّ الأوتوماتيكية المشوَّهة.

تخفيف الضغط: وسائل الاسترخاء

بعد تنظيم الأفكار وإبعاد تلك التي تتسبب بالضغط، يمكن البدء بعملية الاسترخاء التي يمكن الوصول إليها عبر العديد من التقنيات. وقد ذكرنا سابقاً أنَّ الاسترخاء يساعد على تخفيف تشنج العضلات. فأنتَ إذا وجدتَ التقنية التي تسمح لك بالاسترخاء تكون قد حصلت على وسيلة لإزالة الألَم وزيادة الصفاء الذهنيّ.

تحتاج تقنيات الاسترخاء إلى التعلم والممارسة الدورية. ومنها رياضات اليوغا وغيرها من الرياضات الشرقية التي تتضمَّن وضعيات معيَّنة وحركات متكررة. إنَّ التمارين المتكررة والهادئة تهدف إلى إزالة الضغط عبر إيقاظ الجسد. تؤَدِّي الممارسة المستمرة إلى النظر بتجدد إلى طرق تخفيف الضغط عبر تغيير الأولويات أو طرق التفكير؛ فالتمارين وسيلة قوية لتبديل الأفكار.

مسألة عائلية

أعاني أنا وأبنائي الثلاثة من التهاب المفاصل الرثياني. زوجتي "نيكي" هيَ الوحيدة في العائلة التي لم تصَب به. أصبت بهذا المرض عندما كنت رضيعاً في الأسبوع السادس من عمري وكانت إشارته الأولى انتفاخ مفصل المرفق. بعد 45 سنة تكرَّرَت هذه الإشارة مع بكرنا تيموتي (8سنوات) وكان عمره آنذاك ثلاثة أشهر. أمَّا التوأم "جاكوب" و "بول" (5سنوات) فقد ظهرَت عندهما الأعراض في عمر السنة.

يبلغ الضغط أحياناً في منزلنا حدَّه الأقصى فترانا نكافح لأخذ أحد الأولاد إلى الطبيب لمداواة مفاصله المنتفخة أو حقنها بالستيرويد. ونمضي الليل كلّه ونحن نضع الكمادات على مفاصل أولادنا المؤلمة حتى ينفذ صبرنا. إلاَّ أنَّنا نحوِّل هذه الليالي المظلمة إلى أخرى عظيمة فنجلس في المغطس الدافئ على ضوء النجوم ونتحدَّث لساعات عن كلّ شيء بدءاً بالنكات وصولاً إلى عجز "تيموتي" عن لعب كرة القدم وكيف أنَّ شجاعته تزيدنا (أمه وأنا) حماساً. نحاول التعايش مع الضغوطات. نبتعد عن النشاطات كلَّما ازدادت حدَّة التهاب مفاصلنا وبلغَت حدّ الجنون. لم يستطع "تيموتي" الالتحاق بالكشافة وممارسة كرة القدم مع أننا دفعنا الاشتراك (50 دولار) تحسَّبا لذلك. غالباً ما نضطر إلى إلغاء حفلات وأعياد مع العائلة والأصحاب. وقد أخذنا "تيموتي" عند أخصائيّ يساعد على الخروج من حالة الاكتئاب التي بدأ يشعر بها. وهذا ما كنا قد فعلناه زوجتي وأنا للمحافظة على زواجنا القويّ ولمساعدته على الصمود في وجه المصاعب الكثير التي يولدها التهاب المفاصل. وقد ساعدنا على ذلك أصدقاؤنا أيضاً فكانوا ولا زالوا يراقبون الأولاد ويركضون وراءهم. حتى أنَّهم أخذوا على عاتقهم تحضير الطعام لنا مدَّة ثلاثة أشهر كنا قد مررنا خلالها في ظروف صعبة جداً.

تمتلك "نيكي" نظرة خاصة إلى التهاب المفاصل في عائلتنا. فهيَ تقول إنَّ المرض قد جعل منها امرأةً "إيجابية، شديدة التركيز، خلاقة ورائعة". وتقول أيضاً إنَّ هذه النظرة يمكن أن تمنح الأولاد أنفسهم الصفات نفسها إذا ما اعتبروا أنَّهم في رحلة مع التهاب المفاصل وأنَّهم ليسوا ضحاياه. لأنَّ ضحايا المرض يزدادون حسرة على أنفسهم أما المسافرون فيزدادون قوة يوماً بعد يوم.

كيفن بريفوأرلنغتون، تكساس

إليك نظرة مباشرة إلى بعض هذه التقنيات المعروفة.

ولكن توقف أولاً عند هذه الملاحظات الهامة: يحتاج التدليك إلى اختصاصيّ؛ يمكن تعلّم التنويم الإيحائي الذاتي؛ يجب المثابرة على استخدام تقنيات المساعدة الذاتية في حال اختيارها؛ هنالك في الأسواق الكثير من أشرطة الفيديو حول التأمل الموجه والخيال الموجه؛ اختر مكاناً وزماناً هادئين لا تتعرَّض فيهما للإزعاج؛ مارس التقنية التي تختارها يومياً لمدَّة 15 إلى 20 دقيقة؛ عليك بالصبر فالنتائج قد لا تظهر إلاَّ بعد أسابيع عدَّة.

التأمل: سميَّ في ما سبق "تحول حالة الوعي" و "حالة الاسترخاء الفريدة" ووسائله عديدة قد تصل إلى عدد الناس الذين يتأملون. ولكنها تدور كلها حول فكرة واحدة هيَ الجلوس بهدوء

والتركيز على شيء معيَّن (العدم، التنفس، بعض الكلمات أو العبارات التي تردَّد باستمرار) وطرد الأفكار المشوِّشة من الذهن باستمرار. يدخلك التأمل في حالة سكينة عميقة تزيل ردَّات فعلك على الضغط. تتضمَّن رياضة التأمل أشكالاً عدَّة كالتأمل الذهني واستجابة الاسترخاء والتأمل التصاعديّ. يتشابه عمل هذه التقنيات. وتؤَدِّي ممارستها دورياً إلى استرخاء التنفس وإبطاء موجات الدماغ وتقليص التشنجات العضلية وتخفيف النبض كما يمكنها أن تخفف من تجاوب الجسد للمواد الكيميائية التي يفرزها أثناء الضغط كالأدرينالين والتي تؤَثِّر سلباً على الصحة.

الخيال الموجَّه (التخيّل): هوَ تقنية تسمح بالدخول إلى حالة استرخاء تتولَّد عن التأمل أو التنويم الإيحائي الذاتي. تتخيَّل في هذه الحالة صوراً تختبرها بحواسك وتساعدك على التخلّص مما تشعر به من أعراض جسدية. أثبتت الدراسات العلمية أنَّ مناطق الدماغ التي تستثيرها عادةً بعض الأحداث والمواقف يمكن استثارتها عبر تخيّل هذه الأحداث أو المواقف. يتلقَّى الدماغ رسالة من الخيال فيرسلها إلى مراكز أخرى في الدماغ وإلى الأجهزة الصماء والودية ونظير الودية التي تتحكَّم بدقات القلب وضغط الدم. هذا يفسِّر كيف أنَّ مجرَّد تخيل حدوث أمر سيء يؤَدِّي إلى ارتفاع ضغط الدم وسرعة النبض وتشنّج العضلات وكأنَّ هذا الأمر قد حدث فعلاً.

الاسترخاء العضليّ التدريجيّ: وهيَ ترتكز على النظرية الآتية: يعتمد تعلّم كيفية الاسترخاء على اختبار الشعور بالتشنّج. من هنا فإنَّ هذه الطريقة تعلِّمك كيف تشدّ عضلاتك تدريجياً ثم ترخيها بدءاً بالعضلات الصغيرة وصولاً إلى مجموعات العضلات التي تؤَلِّف الجسد كلّه. تركز أثناء التمارين على إحساسك بتشنّج العضلات. ثمَّ تستطلع كخطوة ثانية -هيَ الأهم - الجسد حيث يتمّ التركيز على مجموعة العضلات كلّ على حدة لاكتشاف التشنج والعمل على التخلص منه دون القيام بشد العضلات أولاً.

التنويم الإيحائيّ: حالة استرخاء تعزز قدرتك على التركيز وتجعلك منفتحاً على الآراء المختلفة التي تسمعها من غيرك أو من نفسك. يعدّل التنويم الإيحائي موجات الدماغ كما تفعل تقنيات الاسترخاء الأخرى فيسمح بتخفيف الضغط وبالتالي إزالة الألم وتحسين طريقة التصرف. تنجح هذه الطريقة مع حوالي 80% من البالغين. لا ينصَح بها لمرضى التهاب المفاصل لأنَّ مفعول التخدير الذي ينتج عنها (والذي يشبه تأثير الأدوية المخدرة) قد يسبب لهم - دون أن يشعروا - إصابات في المفاصل. يشبه التنويم الإيحائي الذاتي تقنيات الاسترخاء الأخرى وقد يساعدك على مواجهة الضغط والألَم.

التدليك: يعتمد هذا العلاج على منابلة أنسجة الجسد. هنالك عدَّة أشكال منه كالتمسيد التقليدي (التدليك السويدي) أو الضغط على نقاط الوخز بالإبر (تدليك شياتسو). تخفف هذه اللمسة المعالجة النبض وتعزز الدورة الدموية وترخي العضلات وتحسن مدى الحركة وتزيد إفراز الأندروفن

الذي يخفف الألم والقلق. أما التدليك فيساهم في إزالة الضغط والاكتئاب والقلق وفي تحفيز التيقظ وتخفيف إدراك الألم. وقد أثبتت التجارب أنَّه يخفف آلام المفاصل. ونجاحه مرتبط كثيراً بالجوّ الذي تمارسه فيه فالمكان الهادئ والدافئ والخالي من الضجيج والمقاطعات يزيل تشنج العضلات. كما أنَّ الموسيقى الهادئة تساعد على استرخاء العضلات. ويلجأ المعالج عادةً إلى استخدام الزيوت المعدنية المليّنة التي تمنع الاحتكاك وتسهِّل عملية التدليك. لا تخضع لجلسات التدليك إذا كنتَ تعاني من تقرّحات أو التهابات جلدية. استشِر طبيبك إذا أصبت بجروح.

كتابة اليوميات: تساعدك كتابة يومياتك المتعلِّقة بأفكارك ومشاعرك على تنفيس الاحتقان الداخليّ وتعزيز الثقة بالنفس وتحديد المشاكل التي تعاني منها ووضع حلول لها. توصي مؤَسسة التهاب المفاصل باعتماد دفتر اليوميات. هكذا تستطيع الاحتفاظ ببيان مفصَّل عن الأعراض التي تشعر بها وكيفية حدوثها مما يجعلك تتفهَّم المرض ويسهِّل عليك شرح ما يتعلَّق به للطبيب أو غيره. وفقاً لمصادر مؤَسَّسة التهاب المفاصل فإنَّ المرضى الذين يسجلون يومياتهم حول مرضهم المزمن هم أقلّ عرضة للاكتئاب من غيرهم مما يقلِّص عدد زياراتهم للطبيب وغيابهم عن العمل ويحَسِّن مزاجهم.

طلَب المساعدة: لستَ وحدَك

يساعدك وجود الأصدقاء والأحبة حولك على الشعور بالأمان واكتساب القوة اللازمة لمواجهة ما يسببه التهاب المفاصل من ألم ومصاعب ومتاعب. فأنت ستشعر بالرغبة بالاهتمام بنفسك إذا وجدت من يهتم بك. وقد دلَّت الدراسات على أهمية مساعدة الآخرين لك في تخفيف الضغط عنك. يعينك الأصدقاء على حماية نفسك من آثار الضغوطات الجسدية؛ وكلما زاد عددهم استفدتَ منهم. كذلك أثبتت الدراسات أنَّ مجموعات المساعدة تمنحك الفوائد نفسها مع فارق واحد هوَ أنَّ التعبير عن المخاوف العميقة أمام الغرباء أسهل لأنَّه يخلو من الخوف على مشاعرهم كما هو الحال مع الأحباء. ويمكنك نظراً لطبيعة المجموعة مجابهة المشاكل المستعصية والحصول على المساعدة لتغيير نظرتك إلى المرض والإفادة من تجارب الآخرين ومشاركتهم مشاكلهم وحلولهم. ولا تستفيد إفادةً تامة إلاَّ بالتعبير لهم عن أفكارك وتجاربك الشخصية ومشاركتهم تجاربهم ومشاكلهم والتقرّب منهم. يدلك طبيبك أو مؤَسسة التهاب المفاصل على طريقة الانتساب إلى هذه المجموعات. من جهة أخرى، يمكنك اللجوء إلى الاستشارة الشخصية إذا كنتَ لا ترتاح إلى مثل هذه المجموعات وتشعر في الوقت نفسه بالحاجة إلى التعبير عن مشاكلك. يدلك طبيبك على المعالج المناسب.

تبسيط أمور الحياة

نشأت في العقد الماضي ظاهرة اجتماعية سميَت بالتبسيط التطوعي يهدف إلى تبسيط أمور الحياة عبر إعادة تقييم الالتزامات بالوقت والمكاسب المادية. ما من أحد يرغب طبعاً الاستقالة من العمل أو الانتقال من بلده؛ إلاَّ أنَّ التهاب المفاصل قد يجبره على تخفيف حجم أعماله وتخصيص المزيد من الوقت للراحة. وقد يرغب عندها بالالتفات إلى الأمور الحياتية التي تبعث عنده مشاعر الرضى والمتعة.

يقترح كلّ من العالمة النفسية باربرا ك. بروس والطبيب ستيفان ريشتشافن (صاحب كتاب "تبديل الوقت: تكريس المزيد من الوقت للاستمتاع بالحياة") ما يأتي:

إعادة تقييم النجاح: قد لا يكون ارتقاء سلم النجاح في العمل خياراً صائباً. صحيح أنَّ وصولك إلى مركز متقدم كمدير للمدرسة قد يكسبك المركز المرموق الذي ترغب فيه لكنه لا يبرر أبداً الضغط الشديد والتعب النفسي الذي قد ينجم عنه. قد تضطر إلى التخلي عن بعض أنماط عملك مقابل تخصيص وقت أكبر لنفسك بهدف إعطاء بعض المعنى لحياتك. هل يشغل عملك وقتك كلّه؟ فكِّر بالإفادة أكثر من وقتك حتى ولو أدَّى ذلك إلى خسارة بعض المال.

تقبل الأمور التي لا يمكن تغييرها: لم تعد قادراً على القيام بالأمور التي كنت تقوم بها قبل إصابتك بالتهاب المفاصل. إنَّ طبيعة التهاب المفاصل الرثياني وتنوع أعراضه يمنعانك من التخطيط السليم ويؤَدِّيان بك إلى الشعور الدائم بالإرهاق والعجز عن الاهتمام بالمسائل كافة. لا تحاول مقاومة وضعك بل حدِّد الأولويات. ضَع المسائل الأساسية وتلك التي ترغب القيام بها على رأس أولوياتك. أما ما تبقى، فيمكنك تركه أو توكيل أحد آخر به أو طلب المساعدة لإنجازه.

النفس العميق: يتسبب الضغط بتسريع النفس الذي يصبح سطحياً. أمَّا التنفس الصحي فهو عميق وبطيء. يمكنك الاسترخاء عن طريق ممارسة التنفس العميق فتقوم بالشهيق وأنتَ تعد إلى أربعة ثم بالزفير للمدَّة نفسها. استخدم هذه الطريقة دائماً (عندما ننتظر على الهاتف أو في الصف أو عندما تكون عجلة من أمرك). اجعَل من رنين الهاتف إشارته لك لتتنفس بعمق قبل الإجابة.

الاعتياد على الرفض: لا يمكنك القيام بكلّ المهام خاصة إذا كنت تعاني من التهاب المفاصل. إذا طلب أحدهم منك المساعدة فكِّر ملياً قبل أن توافق. هل لديك متسَّع من الوقت؟ هل لديك التزامات أخرى؟ هل سيؤَدي ذلك إلى تخلّيك عن عمل ترغب القيام به؟ هل تشعر بالضغط أو التعب؟ إياك وأن تشعر بالذنب، لك حق الرفض فأنتَ بكل الأحوال لن تتمكن من مساعدة أحد إذا كنت عاجزاً عنها.

التخلّص من كل ما هو غير ضروريّ: يحتاج كلّ ما نحضره إلى البيت - غير الطعام - إلى وقت وجهد للعناية به والحفاظ عليه. قد يصل بك الأمر إلى التخلص من أشياء كنت تهواها: هل يشعرك بالسعادة؟ هل هوَ من ضمن ما تحمله معك إذا اضطررت إلى إخلاء منزلك خلال ساعة؟

فكِر بالتخلص من كل ما لا يعنيك. فإذا مرَّ عام على غرض ولم تستخدمه فالأولى لك وضعه في التخزين أو التخلص منه. لا تشترِ أشياء لا تحتاجها.

البقية هيَ الراحة

تحدثنا في هذا الفصل عن مسائل يمكنها مساعدتك على السيطرة على التهاب المفاصل وتحسين نوعية حياتك. والراحة لا تقلّ أهمية عنها نحن نعيش في مجتمع لا يعير النوم أهمية ويفصل الإنجازات عن العناية بالنفس. حتى أنَّ بعض الناس يفتخرون بعدم حاجتهم إلى النوم. إلاَّ أنَّ الدراسات تؤَكِّد يوماً بعد يوم أنَّ لقلَّة النوم تأثيرات سلبية على المجتمع بأسره. أمَّا بالنسبة إليك فإنَّ التهاب المفاصل يحتِّم عليك تلبية حاجات جسدك وإعطائه ما يريد خصوصاً الراحة.

متى يجب الخلود إلى الراحة؟ عندما تكون متعباً طبعاً يعرِّضك التهاب المفاصل وخاصة الرثياني منه إلى المزيد من الإرهاق. اعرَف حدودك. لا تتردَّد بأخذ قسط من الراحة في مقعد وثير أو أخذ قيلولة أثناء النهار. واسعى جاهداً لكي تنام لمدَّة كافية ليلاً (وفق ما تحتاج إليه وليس وفق ما تظنه كافياً). لن تفيدك قلَّة النوم بل ستزيد أعراض التهاب المفاصل سوءاً. يستطيع المرء أن ينام كثيراً. فإذا أصيب بالاكتئاب لجأ إلى النوم هرباً منه. لا مانع عندها من أن تكون قيلولته صغيرة حتى لا تؤَثِّر على نومه ليلاً. كما يمكن الاستعاضة عن القيلولة بالتمدّد على كرسي مريح دون النوم حتى ولو استمر الشعور بالتعب قليلاً. المهم إلحاق الراحة بالتمارين والنشاطات المختلفة.

السيطرة على الأمور

سمى العلماء الاعتقاد بالقدرة على السيطرة على مجريات الأمور التي تؤثر على الحياة بالفعالية الذاتية. وقد أثبتت الدراسات التي أجريَت في جامعة ستانفورد أنَّ هذه الفعالية (القدرة على تحقيق النتائج المرجوة) هي مؤشر هام يدل على التجاوب للعلاج والقدرة على التعايش مع التهاب المفاصل. يعزز النجاح بتحقيق الضغط والاسترخاء ومشاهدة المرضى القادرين على السيطرة على مرضهم الثقة بالنفس ويزيد الفعالية.

يمكنك التغلب على التهاب المفاصل. لقد استعرضنا في هذا الفصل قوة الأفكار والمشاعر والمعتقدات حول المرض والحياة. وقدمنا تقنيات تساعد على السيطرة عليه. في مجابهة التهاب المفاصل العمل هوَ الاعتقاد.

تعلَّم كيف تساعد نفسك بنفسك

إنَّ دورة "مساعدة النفس للمصابين بالتهاب المفاصل" تثقِّف الناس حول أنواع التهاب المفاصل وتعلِّمهم القيام بالتمارين وتشرح لهم كيفية تناول الأدوية وتقدّم لهم تقنيات تخفيف الضغط وتشجع المرضى للمشاركة في علاج أنفسهم.

تعطى هذه الدورة بتمويل من مؤسسة التهاب المفاصل منذ العام 1978. وقد شارك فيها منذ ذلك الوقت حوالي مئة ألف شخص. وقد أكَّد هؤلاء أنَّ ألمهم قد خفَّ بمعدل 15 إلى 20 % وأنَّ هذه الدورة ساعدتهم على مواجهة الاكتئاب وخفضَّت بالتالي عدد زيارتهم إلى الطبيب. كما دلَّت الدراسات اللاحقة أنَّ المرضى الذين يشاركون في هذه الدورة يميلون إلى تغيير تصرّفاتهم وممارسة الرياضة. إلاَّ أنَّ تحسن الألم وزوال الاكتئاب وارتفاع مستوى النشاط يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على إجراء التعديلات الإيجابية في نمط الحياة. وبرهنت الاختبارات النفسية أنَّ المشاركين في هذه الدورة يكتسبون ثقة أكبر بقدرتهم على مواجهة المرض.

الفصل السابع

أدوية التهاب المفاصل

تختلِف حدَّة أعراض التهاب المفاصل الرثياني والالتهاب العظميّ المفصليّ من مريض لآخر فتتفاوت بين شديدة وطفيفة. ويوجَد بالمقابل عدد لا يستهان به من الأدوية التي تساعد على تخفيف الآلام الناتجة عن هذه الأعراض أو حتى أحياناً الأضرار الناجمة عنها. ولكَ أن تختار أنتَ وطبيبك بين هذه الأدوية الكثيرة والمتنوّعة.

يلجأ المريض إلى الأدوية كلّما شعَرَ بالحاجة إلى تخفيف الألَم وتحسين قدرته على ممارسة أعماله اليوميَّة دون وصفة طبية (لأنَّها متوَفِّرة في المخازن التجارية وآلات البيع) إلاَّ أنَّها تكون عادةً ذات مفعول خفيف. أمَّا تلك الشديدة الفعَّالية فلا يمكن الحصول عليها إلاَّ بوصفة طبية.

من جهة أخرى، يجب الموازنة بين فائدة هذه الأدوية وأعراضها الجانبية التي قد تكون شديدة الخطورة. فهيَ - إذا ما استعمِلَت بدقَّة وتبعاً لإرشادات الطبيب - تساعد على القضاء على الألَم وتبعَث النشاط في الحياة مجَدَّداً. ويمكن وصف بعض العقاقير التي تنتمي إلى عائلة الأسبرين في العديد من حالات التهاب المفاصل فيما تختص العقاقير الأخرى بحالات معيَّنة منه.

وتساعد الأدوية - لا سيَّما المسَكِّنات منها - على علاج مرضى الالتهاب العظميّ المفصليّ. ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر الأسبرين والأدوية التابعة له و الأسيتامينوفين وغيرها.

أمَّا في ما يخصّ الالتهاب المفصليّ الرثياني فإنَّ الأدوية لا تهدف إلى تخفيف الألَم فحسب بل إلى مقاومة الالتهاب الذي قد يضرّ كثيراً بالمفاصل؛ ويأمل الأطباء والعلماء التمكن من السيطرة على الأعراض عبر معالجة اضطرابات الجهاز المناعيّ التي تعتبَر سبباً رئيسياً لظهورها.

وتعَدّ مكافحة الالتهاب إحدى العوامل الهامَّة التي تؤَدِّي إلى تخفيف آلامك وبالتالي استعادتك لنمط العيش الذي ترغَب باتباعه.

ولعلاج التهاب المفصل الرثيانيّ، يوصي الأطباء باستخدام أدوية تندرِج ضمن أربع عائلات رئيسية. بعضها يمكن شراؤه دون الحاجة إلى وصفة طبية؛ أمَّا غالبيتها فتحتاج حتماً إلى وصفة طبية. وهذه العائلات هيَ:

- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) ومنها الأسبرين؛
- الستيرويدات القشرية (Corticosteroids)؛
- الأدوية المخمدة لالتهاب المفاصل أو المحَوِّرة لمساره (DMARDs)؛
- أدوية مثبطة للمناعة (Immunosuppressant drugs).

كما توجَد أدوية أخرى لمعالجة التهاب المفاصل مثل المراهم الموضعيَّة التي تساعد على تخفيف الآلام. ويعتبَر الأسيتامينوفين من العقاقير الفعَّالة التي تحارب آلام المفاصل دون أن تتسبَّبَ بأعراض جانبية تذكَر. بالإضافة إلى مضادَّات الاكتئاب التي تساهم في العلاج أحياناً.

مضادَّات الالتهاب غير السترويديَّة (م ا غ س)(NSAIDs)

تستلزِم معالجة التهاب المفاصِل الرثيانيّ الحدّ من الالتهابات التي تؤَدِّي لاحقاً إلى إلحاق الأذى بالمفاصِل وتتسَبَّب بآلام شديدة فيها. غيرَ أنَّ مضادَّات الالتهاب غير الستيرويديَّة (م ا غ س) ليسَت كافية لهذا العلاج الذي يحتاج إلى العديد من الأدوية الأخرى.

أمَّا في حالة الالتهاب العظميّ المفصليّ فتتضاءَل أهميَّة مضادَّات الالتهاب الذي يكون أصلاً طفيفاً رغم الآلام الشديدة المرافقة له. والحقيقة أنَّه قد يكون عاملاً مساعداً في عملية التئام المفاصل في هذه الحالة.

يستخدِم مرضى التهاب المفصِل نوعَين من مضادَّات الالتهاب يحتوي إحداها على الكورتيزون وهوَ مادَّة مستخرجة من الهرمونات البشرية (كورتيزول) تسيطِر على الالتهاب سيطرةً فعَّالة. إلاَّ أنَّ تناولها لفترة طويلة قد يحدِث أعراضاً جانبيةً خطيرة جداً.

أمَّا النوع الثاني والمعروف باسم "مضادَّات الالتهاب غير الستيرويدية" - أو ما سنشير إليه هنا ب: (م ا غ س) - فهوَ لا يحتوي في تركيبته على الكورتيزون. وأكثَر ما يعرَف منه الأسبيرين الذي يعَد استخدامه الأكثر شيوعاً في العالم وكذلك الإيبوبروفن وأدوية أخرى أشدّ فعالية يمكن الحصول عليها بوصفة طبية.

طريقة عمل مضادَّات الالتهاب غير الستيرويديَّة (م ا غ س)

تؤَدِّي (م ا غ س) وظيفتين أساسيَّتين مفيدتين.

بعضها - كالأسبرين العاديّ والأسبرين المدروء والإيبوبروفن - يستهلَك بكميات هائلة يومياً كمسكِّن للآلام على أنواعها؛ وفي حالة الالتهاب العظميّ المفصليّ يمكن الاعتماد على كميَّات ضئيلة منها لتخفيف الأوجاع. كما أنَّها تساعد على إزالة أنواع أخرى من الأوجاع كالصداع وألم الطمث وغيرهما.

أمَّا إذا كنتَ تعاني من التهاب المفاصِل الرثيانيّ فإنَّ لل(م ا غ س) قيمة عالية لقدرتها على محاربة الالتهاب وما ينتج عنه من آلام حادَّة وأضرار لاحقة. وتتشابه طريقة عملها في مكافحة الالتهاب رغم الفوارق البسيطة بينها. ومهمَّتها منع عمل الأنزيم الذي يساهم في إفراز البروستاغلاندن وهيَ فئة سداسية من الأحماض الدهنية تساهم مساهمةً كبيرة في حدوث الالتهاب.

ويختلِف اختيارها للمرضى باختلاف حالاتهم؛ فالدواء الفعَّال في حالتك قد لا يكون مفيداً لصديقك والعكس بالعكس. لذلك يجب عليك وعلى طبيبك انتقاءها وفقاً للمعطيات الآتية:

- عمرك ووضعك الصحيّ؛

- كمية الجرعات ومدَّة العلاج؛
- كيفية الاستجابة لها؛
- كيفية تفاعلها مع الأدوية الأخرى التي تتناولها؛
- كلفتها.

تتوَفَّر أعداد كبيرة من (م ا غ س) لعلاج المفاصل سواء بوصفة طبية أو من دونها. المهم أن تؤخَذ بحَذَر ودقة حتى وإن كانت من الأسبرين بأشكاله المتنوعة لأنَّها تجرّ أحياناً أعراض جانبية خطيرة كتقرّح المعدة أو النزف الحادّ.

مضادَّات الالتهاب التي لا تحتاج إلى وصفة طبيب

يتوَفَّر الأسبرين وغيره من الأدوية المشابهة له بأنواع ثلاثة هيَ الأقراص العادية والأقراص المدروءة والأقراص المغلَّفة المعوية. ويخَفِّف النوعان الأخيران من احتمال تخرّش جدار المعدة وحدَّة الحموضة فيها. ونذكر هنا بعض الأسماء التجارية للأسبرين: باير وبافرين وأكسيدرين وأناسين وفانكويش وألكا - سلتزر؛ يضاف إليها العديد من التركيبات الأخرى.

تكفي جرعة صغيرة من الأسبرين لتسكين الألم اليوميّ (حبتان من عيار 325 ملغ كلّ أربع ساعات). هذا ما يستطيع مريض الالتهاب العظميّ المفصليّ أن يتناوله.

أمَّا في حالة التهاب المفاصل الرثياني فإنَّ هذه الجرعة لا تكفي للحدّ من الالتهاب بل يحتاج المريض هنا إلى كمية ثابتة وكبيرة من الأسبرين في الدم تعادل ما يقارب ال10 إلى 15 حبَّة أسبرين. فلا يمكنك معالجة هذا المرض كما تعالج الصداع أيّ أن تتناول المسَكِّن عند الحاجة فقط.

> ### الاسم التجاري والاسم العلميّ
>
> **نجد الكثير من الأدوية لعلاج التهاب المفاصل تحت أسماء تجارية وأخرى علمية. فما الفرق بينهما؟**
> **إنَّ الدواء المكتشَف أو المطوَّر في المختبَر يعطى اسماً علمياً في البداية ينتقيه الخبراء ووكلاء الحكومة. ثمَّ تقوم الشركة المصنِّعة بإعطائه اسماً تجارياً وتنفرِد ببيعه لفترة محدودة. عند انتهاء هذه المدَّة القانونية، يمكن لأي شركة أدوية أن تقوم بتصنيعه وبيعه باسمه العلميّ أو أيّ اسم تجاريّ آخر. وفي الأحوال كلِّها، يجب الحصول على مصادقة دائرة الغذاء والدواء (FDA).**
> **يمتاز الدواء الذي يحمل اسماً علمياً بانخفاض ثمنه. إلاَّ أنَّ بعض الأطباء يفضِّل الدواء الذي يحمل اسماً تجارياً لأنَّهم يعتقدون أنَّ نوعيته أفضَل.**
> **يتوقَّف عليكَ إذاً الاختيار بمساعدة طبيبك والصيدليّ ما إذا كنتَ ستعتمد الدواء الذي يحمل اسماً علمياً أو ذلك الذي يحمل اسماً تجارياً.**

يقوم الطبيب بمجهود كبير لتنظيم الجرعات وجداولها وفقاً لما يحتاجه المريض رغم صعوبة الوصول إلى نظام صحيح. وهوَ يبدأ عادةً بتقدير العلاج والجرعات اللازمة التي يمكن تعديلها لاحقاً تبعاً للاستجابة السريرية.

لا تحاول أبداً مداواة نفسك بالأسبرين للسيطرة على التهاب المفاصِل. ذلك أنَّ تناول الجرعة غير المناسبة منه يعرِّض المريض إلى مضاعفات صحية خطيرة. وحده الطبيب قادر على تحديد كمية الأسبرين اليومية ومراقبتها دورياً في البداية حفاظاً على سلامتك. فيصبح بذلك الأسبرين في عداد الأدوية التي يجب أن لا تعطى إلاَّ بوصفة طبية عندما تدعو الحاجة إلى تناوله بكميات كبيرة.

بالإضافة إلى الأسبرين وما شابهه من أدوية، تتوفَّر ثلاثة أنواع من (م ا غ س) لا تحتاج إلى وصفة طبيب. وهيَ تؤَمِّن البديل عن الأسبرين في حالات عدم القدرة على تحمّله أو في حال عدم تحقيقه النتيجة المرجوة. هذه الأدوية هيَ:

- إيبوبروفن (أدفيل، موترن أي بي، نوبرن وغيرها)
- كيتوبروفن (أكترون، أوريديس كاي تي)
- ملح النابروكسن (أليف).

يجب تناولها تماماً كما الأسبرين: أيّ أنَّه لا مانع، من جهة، من تناولها كمسكّن للألَم الخفيف دون الحاجة إلى استشارة الطبيب؛ ولا بدَّ، من جهة أخرى، من التنبّه والتفكير قبل تناولها لعلاج لالتهاب المفاصل الرثيانيّ واتباع إرشادات الطبيب.

مضادَّات الالتهاب التي تحتاج إلى وصفة طبيب

هنالك الكثير من (م ا غ س) التي لا تباع إلاَّ بوصفة طبية؛ ويمكن أن تحتوي تركيبتها على الأسبرين. وهيَ أقوى وأشدّ فعالية من الأسبرين وغيره من الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية. وميزتها أنَّك لا تحتاج بفضلها إلى ابتلاع كمية كبيرة من الأقراص على دفعات متعَدِّدة من النهار. فقد تكفيك حبِّة واحدة في اليوم.

وهيَ تناسب كلّ من لديه الكثير من المشاغل والمسؤوليات فهيَ تسَهِّل عليه عملية تناولها بدقَّة وانتظام: يؤَدِّي غالباَ تعدّد الجرعات وتنوعها وكثرة مواعيدها إلى إغفالها. ولا شكَّ أنَّ التقيّد الدقيق بالعلاج وتوجيهات الطبيب أمر حيويّ.

نذكر في ما يأتي بعض (م ا غ س) التي تؤخذ مرَّة واحدة يومياً:

- ملح الديكلوفيناك (فولتارين أكس - أر)
- نابوميتون (ديلافين)
- أوكزابروزين (دايبرو)
- نابروكسن (نابرلان)
- بيروكسيكالم (فيلدين)

يوجد من ناحية أخرى أصناف عديدة من (م ا غ س) يحتاج فيها المريض إلى أكثر من حبَّة واحدة يومياً. لكنَّها لا تصل حتماً إلى عدَد أقراص الأسبرين التي توصَف كعلاج مماثل. وبعض

هذه الأصناف هيَ:

- مزيج ديكلوفيناك وميسوبروستول (أرثروتك) - حبَّة واحدة مرتان إلى ثلاثة يومياً.
- نابركسن (نابروزين إي سي) - كبسولة أو اثنتان ثلاث إلى أربع مرَّات يومياً.
- سوليندالك (كلينوريل) - حبَّة واحدة مرتان يومياً.
- فلوربيبروفين (أنسيد) - حبَّة واحدة مرَّتان إلى ثلاث مرَّات يومياً.
- إندوميثاسين (إندوسين) - كبسولة واحدة مرَّتان إلى ثلاثة يومياً.

تعتبر هذه الأدوية كغيرها من (م ا غ س) بديلاً هاماً لمحاربة الالتهاب؛ وفي حال عدم ملاءمة الأسبرين أو عدم فعاليته يمكنك اختيار واحد منها بمساعدة طبيبك.

الأعراض الجانبية لمضادَّات الالتهاب غير الستيرويدية

لا يعاني معظم مرضى التهاب المفاصل الذين يتناولون (م ا غ س) من مشاكل تذكر فيما يشكو بعضهم من أعراض جانبية طفيفة سرعان ما تزول تلقائياً. تظهر هذه الأعراض عادةً فور البدء بالعلاج وتأتي على الشكل الآتي:

- صداع خفيف
- وهن
- نعاس
- دوار

وهيَ تزول في غضون أسبوع أو اثنين. أمَّا إذا استمرَّت لمدَّة أطول فيتوجّب إبلاغ الطبيب عنها. من جهة أخرى، قد يشعر من يتناول الأسبرين أو ما يشبهه بطنين في الأذنين.

إلاَّ أنَّه يجب التنبيه إلى أعراض جانبية أكثر خطورة، في حالات تناول جرعات كبيرة من (م ا غ س) التي قد تؤَثِّر على بعض وظائف الجسم الصحية الهامة عن طريق تخفيضها لإنتاج البروستاغلاندن المسَبِّبة للالتهاب. ومن هذه المشاكل الصحية:

- تخرّش جدار المعدة والأمعاء؛
- نزيف في الجهاز الهضميّ؛
- قصور في وظائف الكلية؛
- انحباس السوائل؛
- هبوط في القلب.

ويزيد التقدّم في السن - خاصة عند النساء - من خطورة مثل هذه الأعراض الجانبية. كما أنَّ (م ا غ س) لا توصف لمن يعاني من تقرّح في المعدة أو نزيف في الجهاز الهضميّ أو قصور كلويّ أو من يتَّبع علاجاً لتسييل الدم. ويستطيع الطبيب وصف مزيج من الديكلوفيناك

والميسوبرستول (وهوَ بروستاغلاندن يحمي جدار المعدة) للحدّ من مخاطر إصابة الجهاز الهضميّ.

هنالك أيضاً بعض الأعراض الجانبية النادرة الحدوث والتي يستحسَن مناقشتها مع الطبيب.

تبقى الإشارة إلى أنَّ ضرر الأدوية التي تنتمي إلى عائلة السليسيلات (المتعلِّقة بالأسبرين) على المعدة والكلية يخف كثيراً إذا ما أزيلَت منها مادَّة الخِلِّيل التي تعَزِّز قدرتها على التسبب بالنزيف. ونذكر من هذه الأدوية: ترايساليسيلات كولين الماغنيزيوم (ترايليسات) والسالسالات (دايسالسيد).

الستيرويد القشريّ

لا بدَّ من مكافحة الالتهاب المفصليّ في علاج مرض التهاب المفاصل الرثيانيّ لأنَّه يسبب أضراراً وآلاماً لا تحتمل.

وتعَدّ الستيرويدات القشرية (المسماة أيضاً ستروِيد وستروِيد قشريّ سكّريّ) ثاني أهم أنواع الأدوية التي تستخدم لعلاج التهاب المفاصل الرثيانيّ. وهيَ تحدّ من قدرة الجسد على إنتاج مواد مسَبِّبة للالتهاب كالبروستاغلاندين.

كما أنَّها تؤَدِّي مهمَّة أخرى في هذا المجال: فقد أظهرَت العديد من الدراسات أنَّ هذا المرَض قد يكون مناعياً ذاتياً - أيّ أنَّ الجهاز المناعي يقوم خطأً بمهاجمة أنسجة الجسم السليمة باعتبارها أجسام غريبة (بكتيريا أو فيروسات). ولأنَّ الستيرويدات تضعف عمل الجهاز المناعيّ فهيَ تحدّ من أضراره؛ إذ أنَّها تخفف نشاط خلايا الدم البيضاء مما ينعكس سلباً على قدرته على محاربة الأخماج بدرجات متفاوتة عند المرضى.

إنَّ الستيرويدات أدوية علاجية مشتقَّة من هرمون يدعى الكورتيزول تفرزه الغدد الكظرية في الجسم لتأمين التوازن بين الماء والأملاح فيه وتفعيل أيض البروتينات والدهون والنشويات.

تتضاعف إفرازات الكورتيزول من الغدة الكظرية تحت الضغط الجسديّ (كالمرَض) أو النفسيّ (كالانفعال) فتساعده على تخطي الأزمة.

والستيرويدات تختلف كثيراً عن المنشطات التي يتناولها الرياضيون لزيادة قدراتهم رغم تشابه تسميتها. من هنا فإنَّ هذه المنشطات لا تجدي نفعاً في علاج التهاب المفاصل.

في الواقع، تدلّ كلمة ستيرويد على العديد من المواد الكيميائية كالهرمونات وأحماض الصفراء والمركبات الطبيعية للديجيتاليس وبعض الأشكال الأولية للفيتامينات.

وكانت قد اشتهرَت منذ أكثر من نصف قرن حين اكتشفها العلماء بتوجيه من أطباء المايو كلينك وباحثيها الذين نجحوا في استخدامها في علاج التهاب المفاصل الرثياني. ومع مرور الزمن، اتضح أنَّه لا يمكن تناولها لفترة طويلة لما لها من أعراض جانبية يمكن أن تفوق المرض خطورة.

متى يجب اللجوء إلى الستيرويدات؟

يبدأ الطبيب بوصف (م ا غ س) للمصابين بالتهاب المفاصل الرثيانيّ حتى يتمكَن من السيطرة على الالتهاب والحدّ من أضراره وتخفيف آلامه. وقد يحتاج إلى تجربة عدَّة أنواع منها للوصول إلى النتيجة الأفضل لكنها قد لا تكون بالفعالية المطلوبة أو قد تتسبَّب بأعراض جانبية مؤذية. فيتحوَّل تركيزه على الستيرويدات لمكافحة الالتهاب عند الضرورة. وقد يقوم بحقن المفاصل بالكورتيزون في حالات التهاب المفاصل الرثيانيّ والالتهاب العظميّ المفصليّ إذا كانت الإصابة محصورة في عدد قليل من المفاصل. أمَّا في حالات الالتهاب الشديد الذي يصيب العديد من المفاصل فيستحسن تناول الكورتيزون عبر الفم.

يجب الموازنة دائماً بين فعالية الستيرويدات وبين أعراضها الجانبية التي تكون في الكثير من الأحيان على درجة بالغة من الخطورة. بتعبير آخر، يتوجَّب على الطبيب وضع خطة فعَّالة للعلاج ترتكز على الحدّ قدر المستطاع من هذه الأعراض الجانبية وتشَدِّد على أهمية الالتزام الدقيق بالتعليمات المعطاة حول تناول هذه الأدوية التي تفوق (م ا غ س) قوَّة وفعالية.

وفي الأحوال كلِّها، يختلف العلاج بالستيرويدات باختلاف حاجة المريض الطبية ونوع مرضه.

والستيرويدات تعطى بطرق مختلفة:

- علاج قصير الأمد أو طويل الأمد؛
- جرعات صغيرة أو جرعات كبيرة؛
- التناول عبر الفم أو الحقن.

العلاج القصير الأمد

يضرب التهاب المفاصل الرثياني بعض الأشخاص بقوة كبيرة فيشلّ قدراتهم على الحركة ويتسبب لهم بالكثير من الأضرار ممَّا يحَتِّم عليهم اتباع علاج قصير الأمد يخلصهم من أعراضهم بأسرع وقت ممكن. يبدأ هذا العلاج بكميات معيَّنة من الستيرويدات يتمّ تخفيفها تدريجياً ويتعافى المريض بفضلها في غضون أيام قليلة.

مثل هذا النمط العلاجيّ يعين على تحسين وضع المريض العام بانتظار تأثير مفاعيل الأدوية الأخرى الموصوفة له.

يبدأ العلاج القصير الأمد بجرعات متوسطة من الستيرويدات يصفها الطبيب؛ ثمّ تخفَّف بشكل تدريجيّ يوماً بعد يوم تجنُّبا لحدوث الأعراض الجانبية. وقد تمَّ تصميم علب خاصة بهذا العلاج تحتوي على الجرعات اللازمة لكلّ يوم تؤخَذ بدقَّة تامة. قد يدوم هذا العلاج لمدَّة أسبوع أو اثنين؛ وهوَ علاج لا يتَّبَع إلاَّ عند الضرورات القصوى لأنَّه يستهلِك كميات كبيرة من الستيرويدات.

ولا يتَّبَع علاج حقن الستيرويدات في العضَل في حالات التهاب المفاصل الرثيانيّ إلاَّ لمدَّة قصيرة من الزمن.

فالحقن في المفصل لا يعتمد إلاّ مع فشل طرق العلاج الأخرى ك (م ا غ س) أو تغيير نمط الحياة أو تناول الأدوية المحَوِّرة لمسار المرض أو حتى تناول جرعات خفيفة من الستيرويد عبر الفم. تحارب هذه الحقن الالتهاب محاربةً فعَّالةً خصوصاً إذا كان قد أصابَ الركبة والمرفَق؛ وقد يستمرّ مفعولها لأشهر عدَّة تتعافى فيها المفاصل من حلقة الالتهاب وما ينجم عنها من أضرار. ويدلّ طول فترة التعافي على إمكانية اللجوء إليها في المستقبل في حين يعكس قصرها عدم جدواها. والحقن أفضل من الحبوب في علاج الالتهاب العظميّ المفصليّ وعلاج التهاب الجراب الزلاليّ والوتر.

عمر النصف

تعكس عبارة "عمر النصف" التي تصف الدواء المأخوذ الوقت الذي يبقى فيه هذا الأخير فعَّالاً. وهذا يعني ـ من الناحية التقنية ـ المدَّة التي يحتاجها الجسم للتخلّص من نصف كميَّة الدواء. أيّ الوقت المناسب الذي يفصل بين جرعة وأخرى.

وقد يكون هذا الوقت قصيراً جداً في ما يخصّ بعض الأدوية: أربع ساعات لحبتيّ أسبرين أو ايبوبروفن في حين أنَّه قد يصل إلى 24 ساعة للبيروكسيكالم (فيلدين)؛ أو طويلاً جداً: كإبرة الذهب التي تعطى في العضل (والذهب دواء محَوِّر لمسار المرَض) فيصل فيها إلى ثلاثة أو أربعة أشهر.

ومع أنَّ أعراض حقن الستيرويد تقلّ نسبياً عن غيرها من العلاجات القصيرة الأمد؛ يجب أن لا تبالغ باستخدامها لأنَّ تكرار الحقن في الموضِع الواحد من الجسَد يتسَبَّب بإيذائه.

العلاج الطويل الأمد

إنَّ لنتناول الستيرويد لفترة طويلة من الزمن بجرعات تفوق العشرة ملغ أعراض جانبية هامَّة. أمَّا الجرعات القليلة فهيَ آمنة نسبياً وتعطى لمرضى التهاب المفاصل الرثيانيّ الحادّ لسنوات عدَّة بغية السيطرة عليه؛ لكن ذلك لا ينفي إمكانية تسَبّبها بأعراض جانبية حتى وإن كانت خفيفة.

من جهة أخرى، يستدعي الأمر أحياناً اللجوء إلى هذه الجرعات القليلة لتخفيف الأعراض والسماح بالتالي للأدوية المحَوِّرة لمسار المرَض أن تقوم بمفعولها. وقد تستلزِم هذه الطريقة عدَّة أشهر يتمّ بعدها تخفيف جرعات الستيرويد تدريجياً ومن ثمَّ توقيفها نهائياً؛ أو قد يقرِّر الطبيب الإبقاء على العلاجَين معاً في حال عدم الوصول إلى النتائج المرجوَّة.

وتتراوح جرعات الستيرويد في العلاج الطويل الأمد بين 5 إلى 10 ملغ يومياً. وهيَ قد تعطى بكميات مختلفة مرَّة كلّ عدَّة أيَّام؛ فيستفيد الجسَد من استمرار فعالية الجرعة القوية فيه خلال أيام تناول الجرعات الخفيفة. يبقى أن ننبه أنَّ عملية توقيف علاج الستيرويد الطويل الأمد تستغرق عدَّة أشهر أو حتى سنوات.

ونجَدِّد تحذيرنا أخيراً من خطورة مخالفة تعليمات الطبيب في أيّ من الحالات المذكورة؛ إذ إنَّ تغيير الجرعات لا يفيد بل غالباً ما يكون له عواقب وخيمة.

أسماء الستيرويدات القشرية

تتعَدِّد أنواع الستيرويدات؛ ولا يختار طبيبك منها إلاَّ ما يلائم حالة المريض المعنيّ. ونذكر منها:

- بريدنيزون (دلتازون، أورازون، بريدنيسن - أم، ستيرابريد)
- كورتيزون (كورتون)
- ميثيلبريدينيزولون (بريلون)
- ترايمسينولون (أريستوكورت)

وهيَ تتوفَّر تحت أسماء تجارية وأخرى علمية أقلّ كلفة؛ وعلى شكل كبسولات أو أقراص أو سائل للحقن أو مراهم موضعية أو شراب للأطفال.

الأعراض الجانبية للستيرويدات

يقلّ احتمال حدوث الأعراض الجانبية مع الجرعات الصغيرة (7.5 ملغ أو ما دون ذلك من البريدنيزون أو ما يعدلها من الستيرويدات الأخرى). ويزداد هذا الاحتمال مع الجرعات المتوسطة (البالغة 7.5 إلى 20 ملغ يومياً) ليبلغ حدَّ الخطر مع الجرعات الكبيرة (البالغة 20 إلى 60 ملغ) التي لا تعطى إلاَّ عند الضرورة القصوى.

وفي حالات نادرة جداً، يمكن إعطاء جرعات مرتفعة جداً (قد تصل إلى 1000 ملغ يومياً) لفترة محدودة جداً.

بعض هذه الأعراض الجانبية نادر الحدوث؛ وبعضها الآخر يحدث باستمرار ومنها:

- زيادة الوزن بسبب انحباس الماء؛
- زيادة الوزن بسبب زيادة كمية الدهون نتيجة الإقبال على الطعام؛
- تقلبات المزاج؛
- تشنجات عصبية؛
- أرق؛
- سهولة حصول الكدمات؛
- بطء في التئام الجراح؛
- العدّ (حبّ الشباب)؛
- استدارة الوجه؛
- زيغ البصر؛
- ضعف عضلات الأطراف؛
- تقصّف الشعر وضعفه أو على العكس زيادة نموِّه؛
- ترقق العظام.

أمَّا الأعراض الجانبية التي ترافق تناول جرعات متوسِّطة وكبيرة من الستيرويدات فهيَ:

- ارتفاع نسبة السكَّر في الدم؛
- ارتفاع ضغط الدم؛
- تقرّح جدار المعدة أو تخرّشها (خاصة مع تناول (م ا غ س) أيضاً)؛
- علامات أو خطوط حمراء أو ليلكيَّة على الجلد؛
- زيادة احتمال الإصابة بالأخماج.

يلاحظ أنَّ بعض المرضى أكثر عرضة من غيرهم لهذه الأعراض بغض النظر عن الجرعات المعطاة لهم؛ كالمسنين مثلاً الذين يعانون منها أكثر من اليافعين.

والستيرويدات تخلق أحياناً مشكلة من نوع الإدمان لأنَّها إذا ما أعطِيَت بكميات كبيرة توقِف الغدد الكظرية عن عملها (إفراز الكورتيزول) فيعتمد الجسد عليها ويصبح مع الوقت عاجزاً عن إفراز الكورتيزول فتتضاعف المشاكل لتبلغ حدِّ الخطورة المميتة أحياناً؛ هذا ما يعرَف بالأزمة الكظرية التي تحصل في الحالات الآتية:

- عند الإصابة بذبحة قلبية أو بعد إجراء جراحة ما؛
- عند الإصابة بمرض ما؛
- عندَ الغيبوبة التي تمنعك من إخبار المعالج أنَّكَ تتناول الستيرويد.

من هنا كانت أهميَّة وضع سوار أو عقد طبيّ أو أيّ شيء ينذر بأنَّ صاحبه يتَّبِع علاجاً طويل الأمد بالستيرويد حتى يتنبَّه المعالجون إلى ضرورة إعطائه جرعة إضافية في حال حدوث الأزمة الكظرية.

كما أنَّ الستيرويدات تتفاعل مع الأدوية الأخرى لذلك يجب أن تعلِم الطبيب عن أنواع الأدوية التي تتناولها. فقد تحتاج مثلاً إلى زيادة جرعة الأنسولين إذا كنتَ مصاباً بالسكريّ واضطررت إلى تناول البريدنيزون. كما أنَّ هذا الأخير قد يتفاعل مع الأدوية المثبطة للمناعة (السيكلوسبورين) فيزيد احتمال حدوث نوبات اختلاج (ولو أنَّه أمر نادر) أو قد يغيِّر مفعول بعض الأدوية أو يفقد مفعوله بسبب منها. ونذكر بعضاً من هذه الأدوية:

- أمفوتيريسين بي (لعلاج الأخماج الفطرية)
- عقاقير هرمون الإستروجين
- حبوب منع الحمل
- الفينوباربيتال (لعلاج داء الصرع)
- مدرَّات البول (مثل لايزيكس)
- مسيِّلات الدم (مثل كومادين)

الأدوية المخمدة أو المحَوِّرة لمسار مرض التهاب المفاصل (أم م أم(DMARDs))

لا شكَّ أنَّ لمضادَّات الالتهاب (كالمضادات غير الستيرويدية أو الستيرويدات القشرية) أهميَّة بالغة في مكافحة الالتهاب والحدّ من الأضرار التي يسَبِّبها في التهاب المفاصل الرثياني. إلاَّ أنَّها لا تساهم في معالجة المرض بحدِّ ذاته أو القضاء على مسَبِّباته. لذلك يعمد الأطباء إلى وصف عائلة من الأدوية تعرَف بالأدوية المحَوِّرة أو المخمِدة لمسار التهاب المفاصل والتي سنسَمِّيها هنا: (أم م أم) والتي تنعَت أحياناً بالبطيئة المفعول.

> **تفاعل الأدوية مع بعضها بعضاً**
>
> **يتناول الناس عادةً عدَّة أنواع من الأدوية في الوقت ذاته يصفها لهم أطباء اختصاصيّون، من جهة، وطبيب العائلة، من جهة أخرى، أو حتى أنَّهم يشترون بعضاً من تلك التي لا تحتاج إلى وصفة طبية. والمشكلة التي تكمن هنا هيَ أنَّ تفاعل الأدوية قد يؤَدِّي إلى التأثير على قدرتها العلاجية وأحياناً إلى مضاعفات صحيَّة خطيرة. وهذا ينطبق على سائر أنواع الأدوية إذا ما استعملَت معاً من غير إشراف طبيّ.**
>
> **لا بدَّ إذاً من إخطار الطبيب دائماً بالأدوية كلّها التي يتناولها المريض حتى يصف له علاجاً لا يتعارض معها؛ ولا مانع من إحضارها إلى العيادة أثناء الزيارة حتى ينَظِّمها (عدد الجرعات ومواعيد تناولها). أخيراً، يستحسَن الاكتفاء بالأدوية الضرورية جداً للتخفيف من احتمال تفاعلها مع غيرها.**

وقد كانت هذه الأدوية تعتبر منذ سنوات من الخط الدفاعيّ الثاني لعلاج التهاب المفاصِل الرثيانيّ؛ فكانَت تعطى بعد فشل مضادَّات الالتهاب.

أمَّا اليوم، فقد بدأ الأطباء بوصفها في مراحل الالتهاب الأولى: فانتقلَت إلى الخط الدفاعيّ الأوَّل لتحدَّ من تفشي الالتهاب وتنقذ المفاصل من أضرار جسيمة تعرِّضها للخطر. وتعطى (م ا غ س) أو الستيرويدات مع (أم م أم) لأنَّ مفعولها يظهر متأخِّراً ويستلزِم أحياناً أشهر عدَّة؛ فتكون مهمتها الأولى تخفيف أعراض الالتهاب فيما تقوم الثانية بعلاج المرَض من أساسه وحصر انتشار الالتهاب.

بعد إجراء العديد من التطويرات على (أم م أم) صار بالإمكان وصف عدَّة أصناف منها مجتمعة. فقد دلَّت الدراسات الحديثة أنَّ استخدام نوعَين منها معاً يسَرِّع الاستجابة عليها. كما يجري البحث حالياً حول إمكانية الجمع بين ثلاثة أصناف مجتمعة منها.

أمَّا عن كيفية عملها، لم يتوصَّل العلماء بعد إلى تحديدها ومعرفة كيفية تفاعلها مع الجهاز المناعيّ المضطرِب الذي تمنعه من مهاجمة الجسَد وكأنَّه جسم دخيل.

يمكن للطبيب اختيار واحد من عدَّة أصناف نذكر منها الأكثر استخداماً:

- هيدروكسيكلوروكوين (بلاكينيل)
- الذهب (ميوكريزين، سولفانال، ريدورا)
- سلفاسالازين (أزولفيدين)

- مينوسيكلين (مينوسين)
- بنيسيلامين (كوبريمين، ديبن).

هيدروكسيكلوروكوين

للهيدروكسيكلوروكوين (بلاكينيل) أعراض جانبية بسيطة في معظمها تجعله الأقل ضرراً بين أفراد عائلته (أم م أم). بدأ استخدامه منذ سنوات عدَّة كعلاج لمرض الملاريا. ومعروف عنه أنَّه قادر على تغيير طريقة عمل الخلايا المناعية إلاَّ أنَّ طريقة سيطرته على المرَض ككل لا تزال غامضة.

أمَّا الجرعة العادية له فهيَ حبَّة إلى اثنتَين يومياً؛ يمكن تناولهما معاً. ولا يبدأ مفعوله بالظهور إلاَّ بعد حوالي ستة أسابيع من بدء العلاج؛ ويبلغ ذروته خلال 12 إلى 24 أسبوع. تغني قلَّة أعراضه الجانبية عن الفحوصات المخبرية الدورية والزيارات المتكررة للطبيب.

ومن بين هذه الأعراض القليلة ألم المعدة أو طفرة جلدية أو - في حالات نادرة - ضعف العضلات. أمَّا خطره الفعليّ الوحيد فيكمن في إصابة العينَين بالأذى جرَّاء تناول الدواء. ويزيد التعرّض لأشعة الشمس الساطعة من حدَّة هذا العارض الجانبيّ؛ لذلك كان من الضروريّ استخدام النظارات الشمسية والقبعات الواقية وطبعاً إجراء فحص دوريّ للعَينَين عند الطبيب الاختصاصيّ (كلّ 6 إلى 12 شهراً بعد مضيّ سنة على تناوله). تتخطَّى مدَّة العلاج بهذا الدواء عادةً السنة مع إمكانية إضافة دواء آخر من عائلته إليه في حال لم يحَقِّق النتائج المرجوة.

الذهب

يعتبر الذهب (ميوكريزين، سولفانال، ريدورا - ملح الذهب وليس الذهب المستخدَم للصياغة) من أشدّ المواد العلاجية فعالية؛ وهوَ لا يعطى إلاَّ تحتَ إشراف طبيّ مستمرّ لما له من مضاعفات خطيرة. كما أنَّه لا يفيد إلاَّ في علاج التهاب المفاصل الرثياني. أمَّا نسبة نجاحه فهيَ 60 بالمئة إذا ما وصِفَ في مراحِل المرَض الأولى.

ويبدأ العلاج فيه بجرعة تجريبية ثم يصبح أسبوعياً في حال انعدام الأعراض الجانبية الهامة. تكون الجرعات في البداية خفيفة؛ وتزداد تدريجياً وصولاً إلى الجرعة الكاملة فتستمرّ أسبوعياً طيلة 5 أشهر. ثمَّ يقوم الطبيب بتعديلها حسب الحاجة مع إمكانية البقاء شهراً كاملاً من دون علاج.

ويعطى الذهب إمَّا بواسطة حقن في عضلة الإلية أو عبر الفم بواسطة كبسولة. ويتمّ الاتفاق على الوسيلة الفضلى بعد التشاور مع الطبيب.

إلاَّ أنَّ فعالية حقن الذهب في العلاج تجابَه بالصعوبات التي يفرضها على المريض من زيارات متكرِّرة للطبيب وانزعاجات شديدة بالإضافة إلى ضرورة إجراء فحوصات طبية مخبرية للدم والبول.

أمَّا الكبسولات (أورانوفين، ريدورا) فتعطى بمقدار واحدة أو اثنتَين في اليوم؛ وهيَ تجَنِّب المريض عناء تناول الحقن الأسبوعية وتخَفِّف من عدد الفحوصات المخبرية التي تتقلَّص إلى مرَّة واحدة شهرياً. ولا تعدَّل الجرعات أبداً إلاَّ بأمر من الطبيب.

هنالِكَ ثلاثة أعراض جانبية هامَّة للعلاج بالذهَب:

- إصابة الكلية؛
- إصابة النخاع العظميّ؛
- طفح جلديّ.

وهيَ قد تبلغ من الخطورة ما يستدعي إجراء فحوصات مخبرية دورية إلاَّ أنَّها تزول فور التوقف عن تناوله وهيَ غالباً ما تكون طفيفة كالإسهال الذي تتسبَّب به الكبسولات أحياناً.

سلفاسالازين

يتشابه السلفاسالازين - الذي يستخدَم كعلاج ناجح للالتهابات المعدية - والهيدروكسيكلوروكوين من حيث المفعول. وهوَ يساعد على مكافحة الالتهاب عبر قضائه على البكتيريا الضارَّة المتواجدة في الأمعاء.

وقد لاحظ الأطباء منذ بضع سنوات أنَّ مرضى التهاب المفاصل الرثياني الذين يتناولونه لمعالجة أمعائهم يشعرون في الوقت نفسه بتحسّن ملموس في مفاصلهم. فتأكَّدَت بذلك نظرية دراسة سابقة كانت قد أطلِقَت في السويد؛ وأصبح هذا الدواء يستخدَم حالياً لمعالجة حالَتيّ التهاب المفاصِل والأمعاء.

يبدأ الطبيب عادةً بوصف حبتين إلى ثلاثة حبَّات منه (عيار 500 ملغ يومياً) ثمَّ يزيدها عند الحاجة لتصِلَ إلى 6 حبَّات (عيار 500 ملغ يومياً) هذا طبعاً إذا لم تظهر له أي أعراض جانبية تذكَر.

أمَّا مفعوله فلا يظهَر فوراً بل يلزمه ثلاثة أشهر على الأقل.

يطلب الطبيب عادةً إجراء فحوصات مخبرية دورية للدم علماً أنَّ التغييرات في خلايا الدم نادرة الحدوث. كما قد يعاني بعض المرضى من آلام في المعدة يمكن تفاديها إمَّا بتخفيف الجرعة أو بتناول الأقراص المغلَّفة معوياً.

لا يعطى هذا الدواء أبداً لمن يعاني من حساسية على السلفا - الذي هوَ من مشتقاتها - حتى لا يتسبَّب بأعراض جانبية كالطفح الجلديّ أو أزمة الرّبو أو الحكَّة أو الحرارة أو اليرقان.

مينوسيكلين

يستطيع المينوسيكلين (مينوسين) - مضادّ حيويّ - تخفيف تورّم المفاصل والآلام الناتجة عنها ولكنَّه، كغيره من أفراد عائلة (أم م أم)، يحتاج إلى فترة طويلة لتأدية مفعوله. وهوَ يعمل كمضادّ حيويّ ويبطِل في الوقت نفسه مفعول أنزيم الميتالوبروتيناز الذي له دوره البارِز في

التهاب المفاصِل. أمَّا الجرعة التي يصفها الطبيب عادةَ فهيَ بحدود المئة ملغ مرَّتان يومياً. إلاّ أنَّه قد يتسَبَّب بنموٍّ جراثيم لا تتأثَّر بمفعوله شأنه شأن أيّ مضادّ حيويّ آخر ممَّا يحدِث حالات إسهال أو إصابات خمجية في الأغشية المخاطية للفم أو الأعضاء التناسلية أو آلام في المعدة أو طفح جلديّ.

بنيسيلامين

يخَفِّف البنيسيلامين (كوبريمين، ديبن)، كغيره من أفراد عائلة (أم م أم)، من أعراض التهاب المفصل كما يحتاج بدوره إلى بعض الوقت لتأدية مفعوله. إلاَّ أنَّ التحسّن الذي يشعر به المريض بفضله يستمرّ عادةً عدَّة أشهر بعد التوقف عن تناوله.

يبدأ العلاج بجرعة قدرها 250 ملغ يومياً (تؤخَذ دفعةً واحدة أو على دفعتين - حبتان عيار 125 ملغ). ثمَّ تعَزَّز هذه الجرعة بعد مضيّ شهر على العلاج الأوَّلي لتصل بعد عدَّة أشهر إلى 1000 ملغ يومياً؛ هذا طبعاً إذا دعَت الحاجة إلى ذلك ولم تظهر له أي مضاعفات تذكَر.

وتشبه أعراضه الجانبية أعراض حقن الذهَب ولكِّنها أشدّ خطورة منها؛ وتشمَل الطفح الجلديّ واضطرابات وظائف الكِلى وفقر الدم وضعف العضلات. لذلِك كان لا بدَّ من مراقبة الطبيب لها (كلّ أسبوعَين إلى أربعة أسابيع).

وتخَفِّف الزيادة التدريجية البطيئة من حدَّة الأعراض الجانبية دون أن تلغيها كلِّياً. وقد تضاءَل استخدام هذا الدواء كثيراً نظراً لآثاره الجانبية الخطيرة.

مثبطات المناعة

لا شك أنَّ للأدوية القادرة على لجم اضطرابات الجهاز المناعيّ فائدة كبيرة في علاج التهاب المفاصل الرثياني لأنَّه أصلاً مرض مناعيّ ذاتيّ. ومن هذه الأدوية مثبطَّات المناعة التي تكافح الالتهاب بوسائل لا تزال غامضة مع أنَّ بعضها يمتلِك خاصَّة سمِّية يقضي من خلالها على خلايا الالتهاب. وقد يصَنِّف بعض الأطباء هذه المثبطات على أنَّها (أم م أم).

يتناول مرضى التهاب المفاصِل الرثياني أنواعاً مختلفة من مثبطات المناعة.

نذكر في ما يأتي بعض هذه الأنواع:

- ميثوتركسات (روامتركس)
- أزاثيوبرين (إيميوران)
- سيكلوسبورين (سانديميون، نيورال)
- سيكلوفوسفامايد (سيتوكسان)
- ليفلونومايد (أرافا)

والميثوتركسات الذي يمكن تصنيفه أيضاً ضمن عائلة (أم م أم) يعتبَر في معظَم الأحيان مثبِّطاً للمناعة.

لا يتمّ اللجوء إلى مثبطات المناعة إلاّ في حالات التهاب المفاصل الرثيانيّ الشديدة لما لها من أعراض جانبية خطيرة. فهيَ قد تتسَبِّب بفقر في الدم أو بالإصابة بالأخماج حيث أنَّها تحدّ من نشاط الخلايا المناعية. وقد يؤَدِّي بعضها إلى أمراض سرطانية مخيفة بالإضافة إلى اضطرابات في وظائف الكبد والكلى. ولا بدَّ من التحذير من أنَّها لا توصَف أبداً للنساء اللواتي يرغبنَ بالإنجاب.

الأعراض الجانبية والحساسية

تعني عبارة "أعراض جانبية" التأثير الذي قد يكون للدواء على المريض غير مفعوله العلاجيّ؛ وهوَ بالطبع سلبيّ وخطير في الكثير من الأحيان. تتميَّز أدوية علاج التهاب المفاصل الرثياني بكثرة أعراضها الجانبية وخطورتها؛ وتشمل كما نعلَم مجموعة الستيرويدات و(م ا غ س) و(أم م أم) ومثبطات المناعة.

أمَّا أهمّ أعراضها الجانبية فهيَ "الحساسية على الدواء" حيث يقوم الجهاز المناعيّ بمقاومة الدواء للدفاع عن الجسم؛ كما هيَ الحال في ردَّة الفعل على الفستق أو لقاح الأزهار. وتتراوح هذه الحساسية بين الخفيفة (كالطفح الجلديّ والشري) والشديدة (كالصدمة الإستهدافية).

وقد سلَّطَ هذا الكتاب الضوء على أهمّ الأعراض الجانبية ولم يشملها جميعها. ويبقى عليك أن تستفهِم من طبيبك عن كلّ ما هوَ إضافيّ.

ميثوتركسات

يعَدّ الميثوتركسات من الأدوية السمية الخلوية التي تؤَثِّر مباشرةً على الخلايا التي تتسَبِّب بالألَم والالتهاب والأضرار عند مرضى التهاب المفاصل الرثيانيّ وتخمِد في الوقت نفسه نشاط الجهاز المناعي بهدف تخفيف حدَّة الالتهاب. كما تساهم أحياناً في إبطاء نموّ الأغشية الزلالية التي تغلِّف المفاصِل.

بدأ استخدامه منذ عقود كعلاج لداء الصدَف والسرطان. ثمَّ أدرِج مؤَخَّراً من بين أدوية التهاب المفاصل الرثيانيّ. وهوَ يتميَّز بمفعوله القويّ الذي يحتم استعماله بدقَّة تبعاً للإرشادات الطبية. يمكن تناوله عبر الفم (كأقراص أو شراب) أو عن طريق الحقن. وتؤخذ جرعاته دفعة واحدة أو على ثلاث دفعات مرَّة واحدة أسبوعياً.

يمنَع تناوله في الكثير من الحالات هيَ:

- المرأة الحامل التي ترغَب في الإنجاب؛
- المرأة أثناء فترة الرضاعة؛
- مرضى الكلى والكبد؛
- الأشخاص الذين يعانون من حساسية على الدواء؛
- الأشخاص الذين يتبعون علاجات أخرى (موصوفة أو غير موصوفة)؛
- الأشخاص المعرَّضون باستمرار للأنفلونزا أو غيرها من الأخماج؛
- المرضى الذين خضعوا في السابق لعلاج بالأشعة أو تناولوا أدوية السرطان؛

- المدمنون على الكحول.

تختلِف الأعراض الجانبية من شخص إلى آخر وهيَ:

- غثيان أو ألَم في المعِدة؛
- إسهال؛
- فقدان الشهية؛
- تساقط الشعر؛
- تقرّح في الفم أو قلاع فيه؛
- طفح جلديّ؛
- التهاب الرئتَين؛
- قصور في وظيفة الكَبِد؛
- فقر دم.

قد يضعِف الميثوتركسات - والأدوية المشابهة له - عمَل كريات الدم البيضاء (التي تكافح الالتهاب) وصفائح الدم (التي تمنَع حصول النزف والكدمات) والكريات الحمراء (التي تجَنِّب الشعور بالوهَن). لذلِكَ كان من الضروريّ مراجعة الطبيب فوراً عند الشعور بأيّ من هذه الأعراض.

وتعتبَر فحوصات الدم المخبرية ضرورية جداً خلال تناول الميثوتركسات لأنَّها تسمَح بالاكتشاف المبكِر لأيِّ تأثير سلبيّ له على الكبِد والنخاع العظميّ. إذاً، فإنَّ زيارة الطبيب الدورية والمواظبة على إجراء الفحوصات المخبرية يساعدان على الحدّ من الأعراض الجانبية في الوقت المناسب.

أزاثيوبرين

وهوَ يستعمَل عادةً في حالات زرع القلب أو الكبِد فيساعد الجسم على تقبّل العضو المزروع ويمنَع الجهاز المناعيّ من محاربته عن طريق السيطرة على عمل الخلايا البيضاء ولجم تأثير المناعة الذاتية التي تلعَب دورها في التهاب المفاصل الرثياني. ممَّا يؤَدِّي بالطبع إلى إضعاف قدرة الجسَد على محاربة الأخماج.

ومن أعراضه الجانبية:

- اضطراب الجهاز الهضميّ (حرقة، غثيان، تقيّؤ)؛
- سهولة النزف والكدمات؛
- تعَب شديد؛
- فقدان شهيَّة؛
- ارتفاع في درجة الحرارة يرافقه ارتعاش.

أمَّا مراقبة الدواء فتتمّ سريرياً وبواسطة الفحوصات المخبرية. وقد يحتاج العلاج إلى مدَّة طويلة. وتحَدَّد جرعته حسب وزن المريض الذي لا يتناوله إلاَّ مع الطعام.

لا يعطى هذا الدواء لمن يتناول دواء "ألوبيورينول" لعلاج داء النقرس إلاَّ في حالات الضرورة القصوى إذ أنَّه قد يتفاعل معه موَلِّداً مضاعفات خطيرة. وهوَ لا يعطى أبداً لمرضى الكِلى أو الكَبِد.

سيكلوسبورين

يستعمَل كسابقه عندَ زراعة الأعضاء لأنَّه يحول دون محاربة الجهاز المناعي للعضو المزروع. أمَّا في حالة التهاب المفاصِل الرثياني فهوَ يبطِل عمل الخلايا المسؤولة عن الالتهاب؛ وهوَ لا يوصَف إلاَّ في حال عدم الاستجابة ل(أم م أم).

تحَدِّد الجرعة حسب الوزن وتتراوح بين 200 إلى 400 ملغ يومياً (دفعة واحدة أو اثنتين) ومن الضروريّ التقيّد بتوقيت تناوله الذي يكون مع الطعام أو دونه وتتمّ مراقبته عن طريق قياس نسبته في الدم.

دور الجينات في تحديد ردَّة الفعل على الدواء

يحَقِّق الأذايثيوبرين نتائج رائعة عند العديد من مرضى التهاب المفاصِل الرثياني إلاَّ أنَّه قد يتسبَّب لبعضهم الآخر بمضاعفات خطيرة جداً. وقد اكتشف أطباء مايو كلينك جينة (أو صبغة وراثية) تدعى ثيوبيورين ميثيل - ترانسفيراز يمكن بواسطتها التنبؤ باحتمال حدوث ردَّات فعل كهذه.

فالتغيير الحاصل في طبيعة هذه الجينة والذي يحدِث اضطرابات متنوِّعة عند بعض الناس لا بدَّ وأن يتسَبَّبَ بردَّة فعل عنيفة على الأذايثيوبرين. من هنا كانت أهميَّة إجراء فحص للجينات لتحديد المرضى الذين يمكن وصف هذا الدواء لهم.

لا يضرّ السيكلوسبورين بالنخاع العظميّ على عكس غيره من مثبطات المناعة أو (أم م أم) - كالذهب مثلاً - إلاَّ أنَّ مضاعفاته كثيرة:

- قصور كلَويّ.
- رجفان عضليّ.
- فرط ضغط الدم.
- نموّ زائد للشعر.
- نموّ زائد في اللثة.

لذلِك كان لا بدَّ من إجراء الفحوصات المخبرية الدورية عند تناوله لتجنّب المشاكل الخطيرة كإصابة الكلى. ويعتمد تكرار هذه الفحوصات على درجة الاستجابة للعلاج ووجود أمراض كلى أو قلب سابقة.

هنالك، من جهة أخرى، العديد من الأسباب التي تمنع الاستعمال للسيكلوسبورين:

- حساسية على زيت الخروع.
- أمراض الكبد أو الكلى.
- فرط ضغط الدم.
- الإصابة بالأخماج عند وصف العلاج.

سيكلوفوسفامايد

لا يلجأ الطبيب إلى وصفه إلاَّ عند الضرورة القصوى كامتداد الالتهاب إلى الأوعية الدموية. يقضي هذا الدواء الشديد الفعالية على الخلايا (وبشكل خاص على الكريات اللمفية التي تعتبر جزءاً من المناعة الذاتية) عبر تدمير تركيبتها الجينية. إلاَّ أنَّه وللأسف لا يميِّز بين الخلايا المؤذية التي تتسَبَّب بتفاقم المرض وتلك المفيدة التي تقوم بوظائفها الصحية في الجسَد. فتراه يؤَذي أحياناً خلايا النخاع العظميّ والمعدة والأمعاء.

وتتضمَّن مضاعفاته ما يأتي:

- انخفاض تعداد خلايا الدم.
- ازدياد القابلية على الإصابة بالأخماج.
- نزيف في المثانة.
- سرطان المثانة وأنواع سرطان أخرى.
- تساقط الشعر.
- ازدياد احتمال الإصابة بالسرطان (مع العلاج الطويل الأمد).

لا بدَّ إذاً من مراقبة سريرية دقيقة للمريض أثناء العلاج يرافقها إجراء فحوصات مخبرية للدم (كلّ أسبوعين إلى ثلاثة). كما يجب إخبار الطبيب فوراً عن حالات التعرّض لنزيف أو كدمات أو عند الشعور بالوهَن.

يؤخَذ هذا الدواء على شكل أقراص (مع طعام الإفطار) ويستحسَن دائماً شرب الكثير من الماء معه والتبوّل قبل النوم لحماية المثانة من آثاره المؤذية.

> **امتصاص الدواء**
>
> **تتأثَّر عملية امتصاص الجسم للدواء بعوامل عدَّة.**
>
> **فقد يمنع الطعام أو مضادّ الحموضة (المطلوبين لحماية المعدة) الامتصاص الكامل له. لذلك فإنَّ بعض أدوية التهاب المفاصل (كالستيرويد) تؤخَذ مع الطعام وبعضها الآخر كالمينوسيكلين و(أم م أم) والبينيسيلامين لا تؤخذ أبداً مع الوجبات.**
>
> **كما أنَّ عملية امتصاص الأقراص المغلَّفة معوياً تتمّ ببطء نسبيّ فغلافها يؤَخِّر امتصاص الدواء حتى وصولها إلى الأمعاء الدقيقة تجنباً لتخرّش المعدة.**
>
> **قد يمنع الطبيب المرضى الذين يعانون من مشاكل في الكلى أو الكبد من تناول هذا الدواء.**

المسَكِّنات

يحتاج المريض طبعاً إلى الحدّ سريعاً من الآلام التي يتسبَّب بها التهاب المفاصِل. هذه مهمة المسَكِّنات التي لها بدورها مضاعفات خطيرة أهمّها الإدمان. كما أنَّ مفعولها قد يتضاءَل مع مرور الوقت واعتياد الجسَد عليها. وقد يدفعكَ الشعور بالراحة الذي تؤَمِّنه لك إلى القيام بنشاطات كبيرة تفوق قدرتك الفعلية وتؤَثِّر سلباً على وضعك الصحيّ. وأبرَز هذه المسَكِّنات طبعاً الأسبرين والأسيتامينوفين اللّذين لا يجرَّان إلى الإدمان. وقد ذكرنا في ما سبَق أنَّ الأسبرين من عائلة (م ا غ س) ويمكن أن يتسبَّب بتخرّش المعدة. أمَّا الأسيتامينوفين (بانادول، أناسين خالٍ من الأسبرين، أكسيدين خالٍ من الأسبرين، أناسين - 3، تايلينول) الذي لا يحتاج إلى وصفة طبية ولا ينتمي إلى عائلة (م ا غ س) ولا يجرّ إلى الإدمان ولا يضرّ جدار المعدة كالأسبرين وغيره من عائلة (م ا غ س) فهوَ أقلّ فعالية في مكافحة الالتهاب إلاَّ في حالات نادرة.

لا مانِع من تناول الأسيتامينوفين و(م ا غ س) معاً عند الحاجة مع الحرص طبعاً على عدم تجاوز الجرعة المسموح بها خوفاً من إصابة الكبد خصوصاً عند المدمنين على الكحول.

وقد تمَّ مؤَخَّراً تطوير مسَكِّن جديد يدعى الترامادول (أولترام) الذي لا ينتمي إلى عائلة (م ا غ س) ولا يعتبَر مخَدِّراً. لكنه وإن كان فعالاً مع بعض المرضى يتسَبَّب بالغثيان عند بعضهم الآخر.إنَّ أيَّ مخَدِّر آخر قد يؤَدِّي إلى الإدمان لذلِكَ كان لا بدَّ من تفاديه في علاج التهاب المفاصل. وأكثر هذه المسَكِّنات فعالية هيَ تلك المستخلَصة من الأفيون والمصَنَّعة بطريقة تحفَظ ميزاته. وأكثَر الناس عرضة للإدمان عليها هم أصحاب الآلام المزمنة.

ومن هذه المخدِّرات:

- الكودبين (تايلينول مع كودبين، أمبيرين مع الكودبين، أسبرين مع الكودبين).
- هيدروكودون (فيكودين، لورتاب).
- ميبيريدين (ديميرول).
- أوكسيكودون (بيروكست، روكسيت، تيلوكس).
- بروبوكسيفن (دارفوست - إن، درافون - أن، درافون كمباوند 65).

المسَكِّنات الموضعية

تدهَن مباشرةً على الجلد؛ وتكون إمَّا على شكل مرهم أو كريم أو جيل أو رذاذ. وتباع دون وصفة طبية وتساعد على تخفيف آلام المفاصِل.

أمَّا طريقة عملها فتختلِف كثيراً عن ما سبق. فبعضها يحتوي على مواد مخرِّشة كالمنثول والزيوت التي تغيِّر طبيعة الشعور بالألَم (أرثيكاردوبل أيس، يوكالبتامنت، أيسي هوت) في حين يحتوي بعضها الآخر على الساليسيلات (بن - غاي، أسبير كريم، سبورتسكريم) الذي يدخل في تركيبة الأسبرين ويمنحه خاصية التسكين بفضل تخفيفه للالتهابات في العضلات والمفاصل بعد امتصاصه عبر الجلد.

أمَّا الكبسايسين (كابزاسين - بي، زوستريكس) الذي هوَ مستحضَر مرَكّب من بذور نبات الفلفل الحارّ يوصَف لعلاج المفاصِل الملتهِبة خاصة في الأصابع والركبة والمرفق فيقوم بتفريغ الخلايا العصبية من مادّة بي - P التي تولِّد الشعور بالألَم. ويدهَن على الجلد 3 إلى 4 مرَّات يومياً مع احتمال الشعور بالحريق في البداية. ويظهر مفعوله بعد حوالي الأسبوع أو الأسبوعَين.

يجب حماية العين دائماً من المسَكِّنات الموضعية وغسل اليدين جيِّداً بعد استعمالها. ويمنَع دهنها على الجروح أو التشقّقات الجلدية واستعمالها مع الضمَّادات الساخنة. إذا كنتَ تعاني من حساسية على الأسبرين أو تتناول مسيِّلاً للدم راجع طبيبك قبل استعمال المسَكِّنات الموضعية التي تحتوي على السليسيلات.

مضادِّات الاكتئاب

قد يصاب مرضى التهاب المفاصل بحالة اكتئاب. هذا ما أثبتته الدراسات التي أظهرَت أنَّ واحد على خمسة من الذين يعانون من أمراض مزمنة كالتهاب المفاصل يشكون من الشعور بالاكتئاب الذي يزداد كلَّما ازدادَت الآلام حدَّةً وكلَّما تفاقم الشعور بالعجز.

يصف الطبيب في هذه الحالة دواء لمعالجة الاكتئاب والأرَق المرافق للآلام المزمنة.

ولا تخلو هذه الأدوية من أعراض جانبية وقد يختلِف مفعولها من شخص لآخر حتى أنَّ المريض قد يحتاج إلى تجربة عدَّة أنواع منها للوصول إلى النوع المناسب له.

تعتبَر مضادَّات الاكتئاب الثلاثية الحلقات ملائمة لمرضى التهاب المفاصل وهيَ تتضمَّن:

- اميتريبتيلين (ايلافيل، إندب)؛
- ديزيبرامين (نوربرامين)؛
- إيميبرامين (توفرانيل)؛
- نورتريبتيلين (باميلور، أفنتيل).

وهيَ تساعد على إزالة الألَم وتخفيف الأرَق حتى في غياب أعراض الاكتئاب حيث تعطى بجرعات خفيفة.

لا تجرّ مضادَّات الاكتئاب إلى الإدمان عليها لذلك كان من الممكن تناولها لفترات طويلة. أمَّا أعراضها الجانبية فتشمل النعاس أو الإمساك أو صعوبة التبوّل أو زيادة الوزن أو زيغ في النظر أو نشاف الفم. أطلب من طبيبك مضاداً للاكتئاب لا يؤَثِّر على أنسجة الفم ويؤَدِّي إلى نشافها.

المسَكِّنات/مضادَّات الالتهاب

قد يكون المسَكِّن في الوقت نفسه مضادَّاً للالتهاب كالأسبرين أو غيره من (م ا غ س) رغم اختلاف صفة التسكين عن مكافحة الالتهاب.

يعمَل المسَكِّن على إزالة الألَم. ولا تصرَف المسَكِّنات المخَدِّرة إلاَّ بوصفة طبية ولا تستخدَم إلاَّ في علاج الآلام المبرحة. أمَّا الأنواع غير المخَدِّرة منها مثل (م ا غ س) و(أسبرين أو أسيتامينوفن) فتوصَف عادةً في حالات الألَم

الخفيف.
تحول مضادَّات الالتهاب (كالأسبرين وخلافه والستيرويدات) دون حدوث أضرار دائمة في المفاصِل عند مرضى التهاب المفاصِل الرثياني؛ ذلِكَ أنَّ الالتهاب قد يؤَدِّي إلى زيادة تدفق الدم محدثاً تورّماً واحمراراً وألماً.

المرَخِّي العضَليّ

تقوم مرَخِّيات العضلات - كالسيكلوبنزابرين (فليكسيريل) والكاريسبرودول (سوما) - كما يدلّ اسمها عليه بتليين العضلات وتوصَف في حالات التشنج المرافقة لإصابة العضلات أو العظام أو المفاصل. وهيَ تساعد المرضى الذين يعانون من الألم العضليّ الليفيّ. لم تثبت فعالية هذه المرخيات في علاج التهاب المفاصل ولا ينصَح باستخدامها شأنها شأن المهدئات.

المهدئات

تجرّ المهدئات كالديازيبام (فاليوم) والأبرازولام (زاناكس) والكلورديازيبركاسيو (ليبريوم) إلى الإدمان إذا ما استعملَت لفترة طويلة ولو بجرعات خفيفة.

لا ينصَح باستعمال المهدئات في علاج التهاب المفاصل لأنَّها ليست فعَّالة بل على العكس قد تؤَدِّي إلى الشعور بالاكتئاب.

حقن الهيالورونات

والهيالورونات (هايلغان، سينفسك) مادَّة طبيعيَّة موجودة في السائل الزلاليّ للمفصل ومهمتها تليينه. لذلك فإنَّ المركبات التي تحتوي عليها تساعد على تخفيف الألَم إذا ما حقِنَت في مفصَل الركبة عند مرضى الالتهاب العظميّ المفصليّ.

وهيَ تؤَدِّي دور الملَيِّن ومخَفِّف الصدمات في المفاصِل الملتهبة. وتشير المعلومات المتوَفِّرة أنَّ حقن الهيالورونات أسبوعياً على مدَّة تتراوح بين 3 إلى 5 أسابيع كفيلة بالقضاء على الألَم لمدَّة ستة أشهر.

دليل أدوية التهاب المفاصل

(م ا غ س)

الاسم العلميّ	الاسم التجاريّ
أسبرين	ألكا - سلتزر*، أناسين*، باير*، بافرين*، اكسيدرين*، فانكويش*
نابروكسن	نابريلان، نابروزين - إي سي
ملح الديكلوفيناك	فولتارين - أكس آر
ملح الديكلوفيناك مع الميسوبروستول	آرنروتك
إتيودولاك	لودين إكس إل

فينوبروفن	نالفون
فلوربيبروفن	أنسيد
إيبوبروفن	أدفيل*، موترين إي بي*، نوبرين*
أندوميثاسين	إندوسين
كيتوبروفن	إكترون*، أورودیس کاي تي*
نابوميتون	ديلافين
ملح النابروكسن	أليف*
ترايسيلايسيلات كولين الماغنيزيوم	ترايليسات
ساليسيلات الكولين	آرثروبان*
سلسلات	دايساليد
ديفلونيزل	دولوبيد
أوكزابروسين	دايبرو
بايروكسيكام	فيلدين
سوليندالك	كلينوريل

أمَّا الأعراض الجانبية المحتملة لها فهيَ: صداع خفيف، وهن، نعاس، دوار، حرقة، تقرّح في المعِدة، نزيف، قصور كلَويّ، طنين الأذن، انحباس الماء.

تحذير: يجب إبلاغ الطبيب بحالات الحساسية على الأسبرين أو ما شابهه وأمراض الكلى والكبد والقلب وارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة والربو وفي حال اتباع علاج مسيِّل للدم.

***يمكن شراؤها دون وصفة طبية.**

الستيرويدات القشرية

الاسم العلميّ	الاسم التجاريّ
كورتيزون	كورتون
ميثيل بريدنتيزولون	ميدرول
بريدنيزولون	بريلون
بردنيزون	دلتازون، أورازون، بريدنيسن إم، ستيرابرد
ترايميسينولون	أريستوكورت

الأعراض الجانبية المحتملة للستيرويدات القشرية: زيادة الوزن بسبب انحباس الماء أو تراكم الدهون، تقلّبات المزاج، زيادة التوتر والعصبية، أرق. يتعرَّض المرضى الذين يتناولون جرعات متوسِّطة ومرتفعة لزيادة نسبة السكَّر في الدم وارتفاع ضغط الدم

وتقرّحات المعدة وتخرّشها (خاصة عند الذين يتناولون معها م ا غ س)، علامات جلدية حمراء أو ليلكية.
تحذير: قد يعتمد الجسم على هذه الأدوية فتتوقف الغدد الكظرية عن إفراز الكورتيزول وتنشأ حالة شديدة الخطورة تدعى الأزمة الكظرية. حاوِل دائماً أن تضَع سوار أو عقد طبيّ كعلامة تنبِّه إلى أنَّك تتبع علاجاً من الستيرويدات طويل الأمد. ولا تنسَ إبلاغ الطبيب بالأدوية التي تتناولها تجنُّبا لتفاعلها معها.

(أم م أم)

الاسم العلميّ	**الاسم التجاريّ**
هيدروكسيكلوروكوين	بلاكينيل

الأعراض الجانبية المحتملة: نادرة الحدوث وتؤَدّي إلى أضرار في العين واضطرابات في الجهاز الهضميّ وضعف العضلات.
تحذير: احرَص على وضع النظارات الشمسية الواقية عندَ تناول هذا الدواء. واظب على القيام بفحوص لعينيك (كلّ 6 إلى 12 شهراً) بعد مضيّ عام على تناولك للدواء.

الذهب	**ميوكريزين، سولغانال، ريدورا**

الأعراض الجانبية المحتملة: قصور كلَويّ، إصابة النخاع العظميّ، طفح جلديّ.
تحذير: يجب إبلاغ الطبيب بأي أعراض إصابات الكلى أو الكبد أو خلايا الدم أو التهاب الأمعاء أو حساسية نتجَت عن استخدام سابق له.

الاسم العلميّ	**الاسم التجاريّ**
سلفاسالازين	**أزولفيدين**

الأعراض الجانبية المحتملة: غثيان، طفح جلديّ، دوار، صداع، أخماج مهبلية، فقر دم، فقدان شهية، إسهال.
تحذير: استشِر طبيبك قبل تناول الدواء لأنَّه قد يتفاعل مع الأدوية الأخرى كمضاد الحموضة ومسيِّلات الدم والحديد وحبوب منع الحمل والبنسيلين. إذا كنتِ حاملاً أو ترغبين بالإنجاب أعلِمي طبيبك فوراً.

بينيسيلامين	**كوبريمين، ديبن**

الأعراض الجانبية المحتملة: غثيان، ألَم في المعدة، إسهال، طفح جلديّ أو حكَّة، ألَم مفاصل، قلاع، نزيف أو كدمات، فقدان الشهية وحاسة الذوق.
تحذير: يجب إبلاغ الطبيب بحالات الحساسية على البينيسيلين وأمراض الدم والكلى.

البنسيلين

الاسم العلميّ	**الاسم التجاريّ**
أذاسيوبرين	إيميوران

الأعراض الجانبية المحتملة: انخفاض قدرة الجسَد على مكافحة الأخماج، اضطراب في الجهاز الهضميّ، سهولة حدوث النزيف والكدمات، إرهاق، فقدان شهية، ارتفاع الحرارة وارتعاش.
تحذير: تجنّب تناول هذا الدواء إذا كنتَ مصاباً بأمراض الكلى والكبِد أو إذا كنتَ تأخذ الأبيرينول الذي يعطى كعلاج لداء النقرس.

سايكلوفوسفامايد	**سايتوكسان**

الأعراض الجانبية المحتملة: انخفاض تعداد كريات الدم، ازدياد الإصابة بالأخماج، نزيف في المثانة، تساقط الشعر، ازدياد احتمال الإصابة بالسرطان (في العلاجات الطويلة الأمد)، إصابة النخاع العظميّ والمعدة والأمعاء.
تحذير: لا بدَّ من أن تبلِغ المرأة الحامل أو تلك التي ترغَب بالإنجاب الطبيبَ عن ذلك؛ كما يجب إبلاغه عن حالات أخرى كالإصابة بمرض في الكلى أو الكبد أو حالات فرط ضغط الدم والأخماج والحساسية على زيت الخروع. ولأنَّه يتفاعل أحياناً مع الأدوية الأخرى لا بدَّ من تجنّب الخضوع لأيِّ نوع من أنواع اللقاح أثناء تناوله.

الاسم العلميّ	الاسم التجاريّ
ميثوتراكسات	**روماتركس**

الأعراض الجانبية المحتملة: غثيان أو ألم في المعِدة، إسهال، فقدان الشهية، تساقط الشعر، قلاع، طفح جلديّ، سهولة حدوث النزيف والكدمات، إرهاق.
تحذير: يجب إبلاغ الطبيب بحالات الحمل أو الرِّضاعة وفي حال الإصابة بمرَض في الكِلى أو الكبد وأيِّ نوع من الحساسية على الأدوية والإصابة بأيِّ نوع من الأخماج والخضوع لعلاج سابق بالأشعة أو أدوية السرطان والإدمان على الكحول. باختصار شديد أخبِر طبيبك بالتفصيل عن كلّ ما تتناوله من أدوية.

ليفلونومايد	**أرافا**

الأعراض الجانبية المحتملة: إسهال، تساقط مؤَقَّت للشعر، طفح جلديّ، فرط ضغط الدم، اضطراب وظائف الكبِد.
تحذير: لا يوصى بإعطاء هذا الدواء للأطفال والنساء أو الرجال الراغبون بالإنجاب.

المسَكِّنات

الاسم العلميّ	**الاسم التجاريّ**
ميبيريدين	**ديميرول**

الأعراض الجانبية المحتملة: إمساك، تقيّؤ، غثيان، وهن، دوار، نعاس، كثرة التعرّق.
تحذير: يجب إبلاغ الطبيب بحالات تناول مضادّات الاكتئاب أو المهَدِّئات وفي حال الإصابة بأمراض الكِلى والكبِد والحمل أو الرغبة بالإنجاب.

ترامادول	**أولترام**

الأعراض الجانبية المحتملة: ألَم في المعِدة، غثيان، إمساك، نعاس، دوار خفيف.
تحذير: يجب إبلاغ الطبيب عن أدوية تتناولها حتى لا يؤَدِّي تفاعله معها إلى حدوث نوبات اختلاج.

الاسم العلميّ	الاسم التجاريّ
كودېين	**تايلينول مع كودېين، أمبيرين مع كودېين، أسبرين مع كودېين**

الأعراض الجانبية المحتملة: إمساك،صعوبة التبرّز، اكتئاب.
تحذير: يجب إبلاغ الطبيب في حال المعاناة من الإمساك واحذَر من خطَر الإدمان على هذا الدواء.

هيدروكودون	**فيكودين، لورتاب**

الأعراض الجانبية المحتملة: وهن، دوار، تخدير، غثيان، تقيّؤ.

تحذير: راجع الكوديين.

لا يزال العديد من أدوية التهاب المفاصِل قيد التطوير والتسويق. لذلِك يستحسَن الإطلاع المستمرّ على جديد هذا الشأن عبر الاتصال بموقع واحة مايو كلينك على شبكة الإنترنت: www.mayohealth.org/

إنَّ مايو كلينك لا تدعَم أيَّ دواء معيَّن أو أي شركة تصنيع محَدَّدة؛ لكنَّ القائمة لا يمكنها أن تحوي الأصناف كلّها.

أمَّا إذا كنتَ ترغب بمعرفة المزيد فليس أمامك سوى استشارة الطبيب.

الفصل الثامن

العلاج الجراحيّ

عندما يضعك ألم المفاصل على هامش الحياة تحتاج إلى عملية جراحية تسمح لك باستعادة نشاطك. ولا ينصح الطبيب عادةً باللجوء إلى الجراحة إلاَّ بعد فشل جميع الوسائل الأخرى كالأدوية والعلاج الفيزيائي وتخفيض الوزن وغيرها. يعمد الجراحون إلى أساليب عدة في الجراحة تهدف جميعها إلى تخفيف الألم وتأخير تضرّر الغضروف أو حتى منعه وإعادة الحركة إلى المفصل وتعزيز ثباته.

لا تخلو جراحة المفاصل من مخاطر عدَّة ينبغي مناقشتها مع الطبيب والتأكّد من أنها الحل الأمثل. من جهة أخرى، تؤَثر عوامل عدَّة على نسبة نجاح العملية الجراحية ومنها قوة العظام ورباطات المفاصل بالإضافة إلى العمر والوزن والقدرة على الالتحاق ببرنامج إعادة التأهيل الذي يلي الجراحة. من الضروريّ إذاً إدراك العواقب التي يمكن للعملية الجراحية أن تتسبَّب بها.

اختيار الجرَّاح

يساعد الطبيب الخاص عادةً في اختيار الجرَّاح الذي يكون أخصائياً في جراحة العظام له خبرة واسعة في جراحة المفاصل. الجدير بالذكر أنَّ جراح العظام يمكنه إجراء عمليات جراحية تتعلَّق بالعضلات والمفاصل والعظام.

يتلقى بعض جراحي العظام (الحائزين على البورد) تمارين إضافية وخبرة تفوق ما يحتاجونه للحصول على إجازة الممارسة. فيما ينصب اهتمام بعضهم الآخر على علاج مفاصل معيَّنة في الجسم.

المهم أن تثق بالجراح الذي تختاره والذي من المفترض عليه أن يجيب على تساؤلاتك حول كيفية إجراء العمل الجراحي وفوائده والأخطار المحيطة به وما يجب أن تتوقعه في فترة النقاهة.

كما ننصحك باستشارة طبيب آخر قبل إجراء العملية نظراً لكلفتها الباهظة ومخاطرها الكثيرة. قد يقوم طبيبك نفسه بالاستشارة الثانية ولا تشعر بالحرج أبداً عندما تطلب ذلك منه.

أهم أنواع جراحة المفاصل

هنالك أنواع عديدة من العمليات الجراحية التي تهدف إلى علاج المفاصل المتضررة من الالتهاب. يختار الجراح نوع العمل الجراحي تبعاً للعمر والوضع الصحي والمشاكل التي يولِّدها التهاب المفاصل.

عملية النضر بواسطة منظار المفصل

يلجأ الجراحون إلى هذه العملية لإزالة فتات عظمية أو غضروفية أو زليلية تتسبب في آلام المفاصل وخاصة الركبة. ويتم فيها إجراء بضع صغير وإدخال منظار خاص (هو عبارة عن

أنبوب رفيع) يسمح بالرؤية الواضحة وبشفط فتات الأنسجة. ويمكن في بعض الحالات إدخال أدوات جراحية أخرى عبر بضَع صغيرة إضافية. تفيد هذه العملية عادةً مرضى الالتهاب العظميّ.

استئصال الغشاء الزليليّ

تهدف هذه العملية إلى استئصال جزء من الغشاء الزليليّ الملتهب الذي يغلف المفاصل المصابة بالالتهاب (خاصةً الرثياني). يساعد استئصال هذا الغشاء على تخفيف الألم والتورم وتأخير حصول ضرر بالغ في الغضروف والعظم أو حتى منعه. لا تساعد هذه العملية على الشفاء التام رغم فائدتها الكبيرة في تخفيف الألم. فقد يظهر الالتهاب مجدداً بعد نمو الغشاء الزليليّ.

تجرى هذه العملية على الأصابع والرسغ والركبة قبل إصابة الغضروف بالتحلل أو التشوه.

قطع العظم

يتم خلال هذه العملية قطع العظام القريبة من المفاصل المشوهة وإعادة تقويمها. وهيَ تساعد على تجنيب الغضروف الأضرار التي قد تصيبه وذلك عبر إعادة توزيع الوزن بالتساوي على المفاصل. تستخدم عملية قطع العظم في علاج الانحراف أو التقوّس في عظام الأطراف السفلى الناجمة عن الالتهاب العظميّ المفصليّ.

الاستئصال

يلجأ الجراحون أحياناً إلى استئصال جزئي أو كلي للعظام المتضررة عندما تترافق حركة المفاصل مع آلام حادَّة. وتستعمل هذه الجراحة للقدمين لتسهيل المشي ولليدين والرسغين لتخفيف الألم.

جراحة ترميم المفصل التبديلية

ينصحك الجراح بإجراء عملية ترميم المفصل عند تعرّضه للتلف الكامل نتيجة للالتهاب الرثياني أو العظمي. ترمي هذه الجراحة إلى إعادة تشكيل المفصل من جديد؛ وهيَ تتضمَّن إعادة تمليس أطراف العظام في المفصل.

يقوم الجراحون أثناء هذه العملية التي تسمى بالتبديل الكامل للمفصل باستئصال الأجزاء التالفة واستبداله بقطع معدنية أو بلاستيكية تعرَف بالقطع المغروسة. تجرى هذه الجراحة على مفصل الورك بشكل خاص؛ ولكن يمكن أيضاً استبدال مفاصل الكتف والأصابع والركبة وغيرها.

إيثاق المفاصل

تساعد هذه العملية على تخفيف الألم وزيادة الثبات في مفاصل العمود الفقري والرسغ والكاحل والقدمين. يقوم الجراحون فيها بإزالة طبقة رقيقة من الأنسجة من أطراف العظام المتقابلة وجمع هذه العظام معاً (بواسطة مسامير أو قضبان معدنية أو صفائح). تنمو الخلايا العظمية بعد ذلك ويحصل إيثاق دائم. يمكن للمفصل أن يحمل الوزن بعد الالتئام ولكنَّه يفقد ليونته. يلجأ الأطباء إلى هذه الجراحة التي تلغي حركة المفصل عندما تستحيل عملية الترميم.

جراحة الأوتار والرباطات

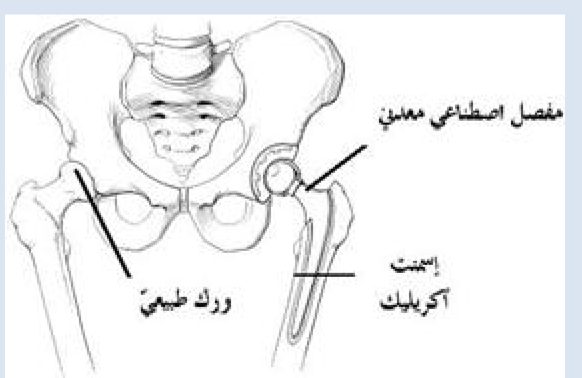
يستطيع الجراحون معالجة تمزق الأوتار بهدف تخفيف الألم واستعادة القدرة على الحركة ومنع حدوث فتق كامل في بعض الأحيان. كما يتم اللجوء إلى الجراحة لشد الأوتار والرباطات أو ترخيتها بغية تخفيف الألم وتحسين حركة المفاصل أو قبل المباشرة بعملية ترميم المفاصل. ويجري الأطباء هذه العمليات أيضاً لإزالة الضغط عن الأعصاب القريبة من المفاصل المريضة.

تشريح المفصل الاصطناعي

تصنَّع المفاصل الاصطناعية من معادن مختلفة أو من "البولي إثيلين" (مادة تشبه البلاستيك). يلجأ الأطباء في المراكز الطبية الكبيرة إلى الحاسوب لتصنيع المفصل الاصطناعي الملائم للمريض وللتخطيط للعملية الجراحية. وتسمح كثرة أصناف المفاصل الاصطناعية باختيار أفضل الأنواع التي توافق حاجة كلّ مريض.

كان الجراحون في ما مضى يثبتون المفاصل الاصطناعية بواسطة اسمنت خاص (ميثيل ميثاكريلات). إلاَّ أنه كان يتشقق أحياناً بعد عدة سنوات متسبباً بتخلخل المفصل المزروع. وكان هذا يعني ضرورة اللجوء إلى عمليات إضافية لإعادة تثبيته أو استبداله. ثمَّ أعاد الباحثون النظر في طرق تصنيع الإسمنت اللاصق واستعماله بحثاً عن مخرج لهذا الإشكال الجراحي.

تساعد القطع المغروسة غير الإسمنتية أحياناً على إطالة عمر المفصل الاصطناعي. وهيَ تحتوي على ثقوب تؤمن نمو العظم في داخلها وحدوث الالتصاق الطبيعي إلاَّ أنها قد تفقد ثباتها مع الوقت. يؤَدي استهلاك المفاصل بنوعيها وكثرة الاحتكاك إلى تكوّن نفايات نسيجية تسبب تخرُّشا وتلفاً في العظام وبالتالي تخلخلاً في المفاصل الاصطناعية.



يوجد إلى اليسار ورك طبيعيّ. يمكن للمفصل الاصطناعي أن يحلّ محل الورك كما نرى في يمين الصورة في حالة تلف المفصل نتيجة للالتهاب.

الحالات التي تحتاج إلى جراحة

يخطط الجراح للعلاج آخذاً بعين الاعتبار حجم المفصل وشكله وتصميمه. نشرح في هذه الفقرة كيف يستخدم الجراح العمليات لإزالة أعراض الالتهاب في مفاصل محددة.

مفاصل اليد والرسغ

قد يصل الالتهاب إلى حد قوي جداً بحيث لا تعود فيه قادراً على استعمال الملعقة أو برم قبضة الباب أو فتح علبة الصودا. ولا يخفى عليك أنَّ الألم يجعل هذه الحركات صعبة جداً وحتى مستحيلة.

يهدف العمل الجراحي لمفاصل اليد والرسغ إلى تحسين الحركة وتخفيف الألم شأنه شأن سائر جراحات المفاصل. ويستحسن عدم اللجوء للجراحة لغاية تجميلية بحتة رغم أنَّ بعض الأعمال الجراحية قد تحسِّن من منظر المفصل المشوَّه.





يؤَدي استبدال المفاصل المريضة للأصابع بمفاصل اصطناعية إلى تحسن ملموس في المظهر والحركة.
على اليسار: يد مشوهة بسبب الالتهاب الرثياني؛ على اليمين: صورة لليد نفسها بعد عملية ترميم المفاصل وتبديلها.

يتم أحياناً اللجوء إلى الجراحة لعلاج تمزّق في أوتار اليد والرسغ (ناجم عن التهاب المفاصل الرثياني) ومنع الفتق الكامل لهذه الأوتار. فيما تساعد عمليات أخرى (مثل شدّ الأوتار والرباطات في اليد والرسغ أو ترخيتها) على تخفيف الألم وتحسين الحركة وتقوية قبضة اليد. من جهة أخرى، يخفف استئصال الغشاء الزليلي من آلام الرسغ والأصابع عند مرضى الالتهاب الرثياني. ويمكن لعملية إيثاق المفاصل أن تزيل الألم وتحسِّن من ثبات مفاصل الرسغ والأصابع المريضة. إلاَّ أنَّ إيثاق مفصل الرسغ يؤَدي عادةً إلى إضعاف حركة اليد.

أما عمليات تبديل مفاصل اليد والرسغ فهيَ نادرة جداً على عكس الورك والركبة لأنَّ هذه المفاصل صغيرة الحجم ولا يكسوها سوى الجلد وتحتاج إلى ترميم بالغ الدقة للأوتار والرباطات. من هنا فهيَ لا تستخدم إلاَّ في حالات التشوّه الشديد؛ ويستعاض عنها عادةً بعمليات أبسط كالإيثاق وترميم الأوتار.

مفصل المرفق

يساعد مفصل المرفق على تحريك الذراع واليد في اتجاهات مختلفة تسمح لها بتأدية الكثير من مهامها. ويتعرَّض هذا المفصل البالغ التعقيد للكثير من الضغط حتى في وضعه الصحيّ العاديّ. تحسِّن عملية استئصال الغشاء الزليلي (مع قطع العظم أو دونه) من مدى حركة المرفق وتخفف الآلام المصاحبة لمرض التهاب المفاصل الرثياني.

تعتبر عملية ترميم المرفق واستبداله الكامل جديدة جداً ولا يتمّ اللجوء إليها إلاَّ في الحالات المستعصية التي تؤَدِّي إلى شل حركة الذراع واليد. وقد تلائم هذه العملية مرضى التهاب المفاصل

التنكسي.

يثبِّت الجراح المرفق الاصطناعي بواسطة مزيج الإسمنت والتطعيم العظمي. ويتعرَّض المفصل الاصطناعي للضرر أكثر من غيره نظراً للضغط الشديد الذي يتحمله مفصل المرفق عادةً.

لا يؤَدي استبدال المرفق إلى استرجاع القدرة الكاملة على تحريكه رغم تخفيفه للألم. إلا أنه يساهم في الحصول على مدى مقبول للحركة مما يسمح بممارسة الأعمال اليومية على أنواعها.

مفصل الكتف

يساهم عدد من الأعمال الجراحية في تخفيف آلام الكتف عند فشل الوسائل الطبية الأخرى. كما تكافح عملية استئصال الغشاء الزليلي التهابات المفاصل مؤَقتاً (عند مرضى التهاب المفاصل الرثياني). ويمكن لعملية إيثاق المفاصل أن تخفف الألَم وتحافظ على ثبات المفاصل الشديدة الإصابة محافظة طويلة الأمد. تخسر المفاصل الكثير من حركتها بعد عملية الإيثاق التي تحدّ كثيراً من ليونتها.

يؤَدِّي مفصل الكتف حركات دقيقة في اتجاهات مختلفة مما يزيد من صعوبة استبداله بمفصل اصطناعي. ويجب على الجرَّاحين ترميم الأوتار والرباطات ترميماً متيناً لضمان ثبات المفصل الاصطناعي. تختلف أنواع العمليات والقطع الاصطناعية كما في غيرها من عمليات استبدال المفاصل. وتحافظ المفاصل الإسمنتية التقليدية على انتشارها لأنَّ الجراحين يفضِّلونها على المفاصل غير الإسمنتية.

يستعيد المريض ما يقارب ثلثيّ حركة مفصل الكتف بعد إجراء عملية التبديل الكامل على يد جرَّاح ماهر. وتكون فترة إعادة التأهيل أطول بعد هذه العملية من أي عملية استبدال أخرى. وتعتبر تمارين التليين والتقوية ضرورية جداً لاستعادة حركة المفصل.

مفصل الورك

يتعرَّض مفصلا الورك لضغط شديد نظراً لما يتحملانه يومياً من ضغوطات (الوزن وحركة المشي وصعود الدرج والانحناء والالتواء). يتم اللجوء إلى العمل الجراحي للورك عندما تفشل الوسائل العلاجية الأخرى كتخفيض الوزن والأدوية والراحة واستعمال العصا.

لا ينصَح عادةً بإجراء عمليات استئصال أو قطع العظم من المفصل لتخفيف الألَم. كما يجب تجنب إجراء عملية إيثاق مفصل الورك وخاصة عند الشبان لما لهذا المفصل من أهمية بالغة.

يمكن قياس نسبة نجاح عملية استبدال المفصل بزوال الألم وزيادة مدى الحركة. ولا شك أن ترميم مفصل الورك واستبداله الكامل هيَ من أنجح عمليات معالجة التهاب المفاصل الملتهبة في مراحلها المتقدمة.

يسمَّى مفصل الورك بمفصل الكرة والوقب. يستقرّ الطرف المستدير والكبير لعظم الفخذ في تجويف عظم الحوض مما يسمح بالقيام بحركة التأرجح والدوران. وقد صممت المفاصل الاصطناعية من قطعتين بهدف تقليد هذا التصميم الطبيعيّ: تحل قطعة معدنية تعلوها كرة من المعدن أو السيراميك مكان الجزء الأعلى من عظم الفخذ. فيما يستبدل تجويف عظم الحوض بقطعة بلاستيكية قاسية (بولي إيثيلين) مغلَّفة بالمعدن تشكِّل قالباً لاستقبال القطعة الأخرى.



صمم المفصل الاصطناعي ليحل محل الورك بين عظم الفخذ وعظم الحوض.
يتمّ تثبيت أحد التصاميم بواسطة الاسمنت (اليسار)؛ فيما يحتوي الآخر على سطوح مثقوبة (اليمين، أنظر السهم) تسمح بنمو العظم من خلالها.

يقوم الجراح في هذه العملية باستئصال أعلى عظم الفخذ وحفر ثقب لتثبيت القطعة الاصطناعية ويهيئ في الوقت نفسه تجويف عظم الحوض لاستقبال القطعة الثانية. ثم يثبت كلاً من القطعتين في مكانها. ينصح الأطباء بإجراء هذه العملية للمرضى الذين تجاوزوا الستين من عمرهم ويعانون آلاماً مزمنة وصعوبة شديدة في الحركة. ترتفع نسبة فشل المفاصل الاصطناعية الإسمنتية عند الشباب لما يحملونه من ضغط على الإسمنت. الجدير ذكره أنَّ ثلث المرضى الذين يخضعون لهذه العملية هم دون سن ال65. ليسَ هناك من قاعدة واضحة لتحديد نوع المفصل الاصطناعي الذي يجب زرعه (سواء أكان إسمنتياً أم غير إسمنتيّ). يختار الجرَّاح عادةً قطع غير إسمنتية لمن هم دون الخمسين من عمرهم حيث يكون نمو العظم داخل الأجزاء المثقوبة من المفصل الاصطناعي أشد فعالية من المتقدمين في السن. أما إذا كان عمرك بين الخمسين والسبعين فقد يستخدم طبيبك مفصلاً "هجيناً" تكون فيه قطعة الفخذ إسمنتية وقطعة تجويف الحوض غير إسمنتية. وإذا كنت قد تجاوزت السبعين يستبدل الورك بمفصل اصطناعي إسمنتي بكامله. ترتبط

فترة خدمة المفصل الاصطناعي غير الإسمنتي بما يتحمله من ضغط. إلاّ أنَّ المعلومات الأولية تشير إلى حالات ألم وتخلخل في قطعة الفخذ غير الإسمنتية أكثر من القطع الإسمنتية.

مفصل الركبة

يمكن تصنيف الركبة ضمن التصاميم الهندسية الرائعة الموجودة في الجسد فهيَ تؤمن أوسع مدى للحركة فيه: بالإضافة إلى حركة الطي، يمكنها أن تنزلق وتتزحلق وتلتوي وتمتص قوَّة تعادل سبعة أضعاف وزن الجسم.

تساعد بعض العمليات الجراحية على تخفيف آلام الركبة واستعادتها لقدرتها على التحرّك. غالباً ما يتم اللجوء إلى عملية النضر بواسطة منظار المفصل لعلاج تمزّق الغضروف أو إزالة فتات الأنسجة.

كما يتمّ أيضاً استئصال الغشاء الزليليّ عند مرضى التهاب المفاصل الرثياني إذا كان الغضروف سليماً بهدف تخفيف آلامهم. تجرى هذه العملية بواسطة منظار المفصل وهيَ تكون سهلة بقدر ما يكون حجم الركبة كبيراً. ويستطيع الجرَّاح في الوقت ذاته استطلاع كلّ المفصل واستئصال الأنسجة المريضة. ويكون البضع فيها صغيراً جداً ويتعافى المريض بسرعة كبيرة.

ينصح الجراحون أحياناً بقطع العظم للحدّ من تضرّر الغضروف في الركبة وتخفيف آلامها. يمكن إعادة توزيع الوزن بالتساوي على الركبتين وتصحيح الانحراف والتقوّس الناجم عن الالتهاب العظمي المفصلي عبر تشذيب عظام الساق وتقويمها. تستعمل هذه الطريقة بشكل خاص عند الشبان النشيطين.

من جهة أخرى، يمكن إجراء عملية إيثاق المفاصل للمرضى الذين لا يتحملون إجراء عملية الترميم والاستبدال إذ إنَّ هذه العملية تسمح بتحمّل الوزن دون ألم رغم أنَّها تحدّ كثيراً من حركة الركبة.

يستعيد حوالي 135000 أمريكي سنوياً حياتهم الطبيعية بفضل عملية ترميم الركبة واستبدالها الكامل. وقد أصبحَت هذه العملية توازي عملية استبدال الورك نجاحاً. يزول الألم مع استبدال العظام والأنسجة المريضة في الركبة بقطع اصطناعية.

يستبدل الجراح أحياناً مفصل الركبة عند المرضى الذين لم يتجاوزوا سن ال60. إلاَّ أنَّ نمط حياة هؤلاء يسبب استهلاكاً للمفاصل الاصطناعية لما تتحمله من ضغط كبير مما يؤَدي أحياناً إلى إعادة استبدالها لاحقاً.

يتألَّف مفصل الركبة الاصطناعيّ من خليط معدني ومادة بلاستيكية كثيفة جداً وتكون قطعها منفصلة عادة ومتنوعة الأحجام. وتتألَّف أكبرها حجماً من خليط معدنيّ يتم تثبيته في أسفل عظم الفخذ بعد استئصال العظم المريض. أمَّا القطعة الرئيسية الثانية والمصنوعة من خليط معدنيّ أيضاً فهي تشبه دواسة الدراجة يقوم الجراح بتثبيتها في أعلى عظم الساق. ويحتوي سطح هذه القطعة

على مادة بلاستيكية تكون ركيزة للقطعة المعدنية المثبتة في عظم الفخذ وتقوم بدور الغضروف. يمكن كذلك إضافة قطعة صغيرة دائرية حول المفصل لتحل محل الغضروف أو العظم المريض.

يد للورا

كانت يداي مصدر رزقي إذ كنت أعمل في مصنع لقطع غيار السيارات. وبعد تسعة أعوام ونصف على بداية عملي (وفي سن ال39) استيقظت صباح يوم جميل من أيام الربيع على ألم مريع في قدمي. قصدت طبيب العائلة الذي شخَّص التهاباً في الوتر ونصحني بتناول الستيرويد. لكن الألم ما لبث أن انتشر في خلال أسبوع واحد في سائر مفاصل جسمي: القدمَين واليدين والرسغين والركبتين؛ في كلّ مكان! عدت إلى الطبيب قائلةً: "أرجوك لا تقل لي إنني مصابة بداء التهاب المفاصل!"؛ ذلك أنني تذكرت جيِّداً معاناة جدتي من هذا المرض. إلاَّ أنَّ التحاليل المخبرية أظهرَت لاحقاً إصابتي بالتهاب المفاصل الرثياني.

وجدت صعوبة كبيرة في العودة إلى العمل لكنني تدبرت أمري للبقاء ستة أشهر أخرى حتى أستحق التقاعد. ثمَّ أصبحَت يداي بعد ثلاث سنوات عديمتي الفائدة. كنت أذهب إلى الدكان دون أن أتمكن من فتح الباب؛ كنت أجده ثقيلاً جداً فتراني أعود أدراجي وأبكي حتى وصولي إلى المنزل.

حتى أنَّ أيَّ عملية بسيطة كشرب كوب من الماء تحولت إلى مهمة شاقة فكنت أحمل الكوب بأعقاب يديّ. وأصبح تناول الطعام خارج المنزل أمراً محرجاً للغاية. لكنني بدأت أتدبر أمري جيِّداً في المنزل بمساعدة العائلة. أذكر عدَّة وسائل مساعدة أفضلها دواسة خاصة لفتح البراد ومسمار دقَّه زوجي في لوح التقطيع الخشبيّ لأثبت عليه البطاطا حتى لا تنزلق أثناء تنظيفها أو تقشيرها.

ثمَّ قررت الخضوع لعملية استبدال مفاصل أصابع يدي اليمنى الخمسة. حذَّرني الطبيب حينها من أنَّ المفاصل الجديدة لن توازي تلك التي هيَ من خلق الله. ففكرت ملياً بالمسألة وأدركت أنَّ مفاصلي لم تعد تؤَدي عملها أبداً. بقيت لمدَّة سنة بعد الجراحة أشعر أنَّ هذه الأصابع ليست لي. لكنني الآن أستطيع القيام بما أريده بفضل يدي الجديدة. أستطيع مثلاً برم مفتاح السيارة في حين عجزت عن ذلك لسنوات عديدة خلَت. كما أنني قمت بطلاء 12 علبة هدايا.

لورا مولدر



يؤدي استبدال مفصل الركبة إلى استعادة الحركة. يحتوي المفصل الاصطناعيّ على طبقات معدنية لعظم الفخذ وعظم الساق فيما تحلّ مادة بلاستيكية كثيفة جداً محل الغضروف المتآكل داخل المفصل

يستأصل الجراح أوَّلاً العظام المريضة ثم يهيئ الأنسجة المحيطة بالمفصل لاستقبال المفصل الاصطناعي وتثبيته في مكانه. تحتاج أحياناً عظام الساق إلى عملية تقويم في الوقت نفسه.

تتوفر المفاصل الاصطناعية بنوعيها الإسمنتيّ وغير الإسمنتيّ. يعتقد جراحو مايو كلينك أنَّ المفاصل الإسمنتية أقلّ عرضة للمشاكل. وتساهم طرق تصنيع الإسمنت الحديثة وتركيبه في تحسين نتائج العمليات الجراحية.

مفصل الكاحل والقدمين

على غرار مفاصل الورك والركبة، تؤَدِّي مفاصل الكاحل والقدمين مهمة تحمل وزن الجسد خلال اليوم. هنالك أنواع عديدة من العمليات الجراحية التي تهدف إلى إعادة تثبيت هذه المفاصل. يسمح استئصال العظام في عملية ترميم الوكعات أو النتوءات العظمية الأخرى بالسير على الأقدام دون ألم.

كما تساهم عمليات ترميم الأوتار واستئصال الغشاء الزليليّ بذلك إذا كان الغضروف سليماً. أمَّا إذا كانت أعراضك شديدة فقد ينصحك الطبيب بإجراء عملية إيثاق لمفاصل الكاحل والقدمين لتصبح أكثر ثباتاً. لا تزال عمليات ترميم واستبدال مفاصل الكاحل والقدمين حديثة العهد وقليلة الشيوع لأنَّ نسبة نجاحها ضئيلة.

مفاصل الجسد

يحتوي الجسد على عدَّة أنواع من المفاصل:

- **المفاصل الثابتة:لا تتحرَّك أبداً. لكنها تتلقى الصدمات وتحمي العظام من الكسور. تؤَمِّن المفاصل الثابتة الموجودة في عظم الجمجمة الحماية اللازمة لأنسجة الدماغ الحساسة.**
- **المفاصل الرزية: على غرار مفاصل الأبواب، تمنحك مفاصل الركبة القدرة على الحركة إلى الأمام وإلى الخلف.**
- **المفاصل المحورية: تؤَدِّي هذه المفاصل حركات دائرية. يحتوي المرفق على مفاصل رزية ومحورية معاً.**
- **مفاصل الكرة والوقب: يستقر الطرف المستدير لعظمة طويلة في تجويف عظمة أخرى. يسمح هذا النوع من المفاصل بحركات تأرجح ودوران وتعتبر مفاصل الورك والكتف مثالاً لهذه المفاصل.**

الاستعداد للجراحة

تقرر مسبقاً مع الطبيب الوقت المناسب لدخول المستشفى قبل يوم العملية بإمكانك التخطيط لتحضير الطعام وتنظيف المنزل والقيام بكلّ ما يساعدك على التعاطي مع التغييرات التي قد تطرأ بعد العملية على طريقة عملك.

لا تنسَ مراجعة الأدوية التي تتناولها مع الجرَّاح أو طبيب العائلة قبل موعد الجراحة بأسابيع عدَّة . فقد يطلب منك الجراح الامتناع عن تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية قبل أسبوع أو اثنين من الموعد المقرَّر لتجنب حصول نزيف أثناء الجراحة. يمكنك في هذه الحالة تناول الأسيتامينوفين لتخفيف الألم خلال هذه المدَّة. كما قد يطلب منك الطبيب المعالج الامتناع عن تناول

الميثوتركسات أو الأزاثيوبرين أو السايكلوسبورين التي تستعمل في علاج التهاب المفاصل الرثياني قبل أسبوع أو اثنين من الموعد المقرَّر خوفاً من احتمال الإصابة بالأخماج. يمكنك إعادة تناول هذه الأدوية بعد أسبوع أو أسبوعين من الجراحة.

اتبع تعليمات الجراح فيما يختص بالأكل والشراب في الليلة السابقة للعملية إذ يجب أن تكون معدتك فارغة عند تلقيك للتخدير. كما يستحسن الاستحمام مساء اليوم السابق للجراحة ما لم يكن هناك مانعاً طبياً لذلك لأنَّ الاستحمام يخفف عدد البكتيريا المتواجدة على الجلد ويقلل بالتالي من احتمال الإصابة بالأخماج. حاول أن تنام جيداً.

تناول أخيراً الأدوية التي يعطيك إياها الطبيب أو الممرضة صباح يوم العملية مع القليل من الماء فقط.

المخاطر والاشتراكات المحتمَلة

تتم مراقبتك بشكل دقيق أثناء العملية وبعدها خوفاً من إصابتك بالأخماج أو تعرّضك لنزيف حادّ أو جلطات في الرئتين. كما يمكن أن تتعرَّض في حالات نادرة لإصابة في الأعصاب أو الشرايين أو خلع في المفاصل (في عمليات الترميم والاستبدال) أو حتى لخطر الموت.

يحتاج المريض خلال عمليات المفاصل عادةً إلى الدم. وقلَّما يعاني الناس من اشتراكات أثناء عملية نقل الدم. إلاَّ أنَّ دمك الخاص يظلّ أفضل أنواع الدم التي يمكن نقلها إليك لأنه لا يتسبب بردة فعل مناعية أو احتمال نقل الأخماج. وقد أصبحَت هذه الطريقة (أيّ نقل دم المريض إليه) - والمعروفة بنقل الدم الذاتي - شائعة الاستعمال اليوم. يمكنك إعطاء كمية من الدم قبل الموعد المحدَّد بعدة أسابيع. فيتم حفظه ليتمّ نقله إليك لاحقاً أثناء العملية ووفقاً لحاجاتك.

من ناحية أخرى، يصبح موضع المفصل الاصطناعي عرضة للأخماج مع مرور الوقت. من هنا وجب عليك تناول المضادات الحيوية في كل مرة تحتاج فيها إلى معالجة أسنانك أو إجراء عملية جراحية أخرى أو عملية تمييل أو في كلّ مرَّة تصاب فيها بأخماج بكتيرية.

وقد تصاب المفاصل الاصطناعية بالتخلخل والاهتراء مع مرور الزمن إلاَّ أنَّ التصاميم الجديدة وتطور تقنيات الجراحة أطالَت عمر هذه القطع المغروسة. كما تؤَدي الحركات أو الإصابات إلى انفصال المفاصل الاصطناعية في حالات نادرة. احذر زيادة الضغط على مفاصل دون سواها لحماية المفصل الاصطناعي بعد العملية إذا كنت تعاني من الالتهاب الرثياني فقد يؤَدي ذلك إلى تفاقم الأعراض.

فترة الاستشفاء

يتوقف طول فترة الاستشفاء على عوامل عديدة أبرزها نوع الجراحة وعمر المريض ووضعه الصحيّ وتعرضه لمضاعفات جراحية. يقوم الفريق الجراحي الذي يعتني بك بمراقبة

مؤشراتك الحيوية ووعيك وآلامك بعد العملية ويعدِّل الأدوية بناءَ على هذه المعطيات. وقد يصف الطبيب لك مضادات حيوية لمنع الأخماج ومسيلات للدم خوفاً من حدوث التخثر.

لا تستدعي العمليات التي تجرى تحت تخدير موضعيّ والتي تستلزم بضعاً صغيراً النوم في المستشفى (كعملية النضر أو استئصال الغشاء الزليلي بواسطة منظار المفصل).

في فترة الستينات كان المرضى يمضون ما يقارب الأسبوعين إلى ثلاثة أسابيع في المستشفى بعد عمليات الورك. أما اليوم فيبدأ المريض بجلسات العلاج الفيزيائي بعد العملية مباشرةً مما يقلِّص فترة الاستشفاء إلى ما يتراوح بين 5 إلى 8 أيام.

إعادة التأهيل

تتدرج الراحة والتمارين الرياضية ضمن العوامل المهمة التي تسمح باستعادة النشاط. يجب اتباع تعليمات الطبيب الجراح أو المعالج الفيزيائيّ بدقة فقد تشعر بآلام وتصلّب في المفصل إن لم تقم بتمارينك الرياضية. تحتاج في بادئ الأمر إلى المساعدة ولكنك سرعان ما تتمكن من القيام يومياً من سريرك في المستشفى.

يرشدك المعالجون الفيزيائيون إلى الطريق الصحيح لحماية مفصلك الجديد واستعماله. تحسِّن التمارين من حركته وتقوي العضلات المحيطة به كما أنَّها تخفف الألم وتعينك على الحركة. يجب أن تتعلَّم كيفية استعمال العكازات لتجنب الوقوع والتعرض للأذى لحين شفاء العضلات والموضع الجراحي.

يساعدك المعالج الأخصائي على التوصل إلى الاستقلالية في ممارسة نشاطاتك اليومية ويقدم إليك التعليمات اللازمة لاستعمال الأدوات المساعدة (كتقنيات ارتداء الملابس ومقاعد المراحيض المرتفعة ومقاعد وأدوات خاصة لتسهيل الاستحمام). والهدف دائماً القدرة على الاعتناء بالنفس قدر الإمكان دون مساعدات خارجية.

قد ينصحك الطبيب بالبقاء لمدة معينة في مركز لإعادة التأهيل حتى تتمكن من التركيز على استعادة عافيتك آخذاً بعين الاعتبار عمرك ووضعك الصحيّ والسكني.

النقاهة في المنزل

من الضروريّ المثابرة على التمارين في المنزل بهدف التعافي السريع. يطلعك الطبيب أو المعالج الفيزيائي على المهلة التي ستتمكن فيها من استعادة نشاطك السابق والوضعيات أو الأعمال التي يجب تفاديها والأدوات التي يجب استخدامها (كالعكازات أو العصا) بعد عودتك إلى المنزل. في حال واجهت صعوبات في تدبر أمرك في المنزل يمكن طلب المعالج الفيزيائي للمساعدة.

يستمرّ خطر الإصابة بالأخماج في المفصل حتى بعد مغادرة المستشفى. اتصل بالطبيب فوراً إذا ارتفعت الحرارة أو تفتق الجرح أو ازداد الألم والتورّم أو خرج قيح من الموضع الجراحيّ. ولا تغفل عن مراقبة وضع الدورة الدموية في منطقة المفصل المعالج. راجع الطبيب فوراً إذا شعرت بخدر أو تغيَّر لون الجلد أو ارتفعَت حرارة أطرافك.

استئناف الحياة بعد الشفاء

تتراوح فترة النقاهة بين القصيرة (أسابيع قليلة) والطويلة (عدَّة أشهر أو حتى سنة) لعمليات معيَّنة كقطع العظم واستبدال المفصل. يشعر الكثير من المرضى بتحسّن الألَم والتورم والحركة بعد أيام قليلة من العملية. يساعد العمر والوضع الصحي والانضباط ببرنامج إعادة التأهيل على تسريع عملية الشفاء. كما يجب مراجعة الطبيب دورياً.

ومهما طالَت فترة النقاهة فإنَّ المفاصل الاصطناعية تمنح الكثير من المرضى حياة جديدة. يمضي حوالي 90 بالمئة من المرضى الذين استبدلوا مفصل الركبة ست سنوات خالية من المشاكل والآلام. كما يظلّ حوالي 85 بالمئة من المرضى الذين استبدلوا الورك بمفصل اصطناعي إسمنتي قادرين على السير براحة تامة حتى بعد 15 سنة من إجراء العملية.

أخيراً، يستحسَن تجنّب نشاطات الصدم القوي كالركض والتزلج وكرة المضرب وغيرها حتى ولو كانت العملية ناجحة تماماً. ويمكن ممارسة رياضات أخرى كالمشي والرقص ورياضة الغولف والسباحة وركوب الدراجة بعد أن تستعيد الحياة مجراها الطبيعيّ.

الفصل التاسع

العلاجات المتممة (البديلة)

تحدَّثنا مفصلاً عن الطب التقليدي الذي يؤَدِّي دوراً كبيراً في مداواة حالة التهاب المفاصل. يبقى أن نتطرَّق إلى طرق علاج أخرى قد تكون قد سمعت عنها سابقاً. أو ربَّما شاهدتَ تقريراً وثائقياً أو إعلاناً عن وسائل غريبة تعدك بالتخلّص من آلام المفاصل أو قد يكون أحد أصدقائك قد أخبرك عن فيتامينات أو مستحضرات عشبية عجيبة ساهمَت بتحسن حالته. يدور ذلك كلّه حول محور واحد هوَ الطب المتمم أو البديل الذي يتمثَّل بوسائل عدة ترمي إلى تحسين الوضع الصحي والشفاء؛ إلاَّ أنَّ الأطباء في الولايات المتحدة وفي أوروبا لا يعترفون بها عادةً. تتشابه أحياناً مبادئ هذا الطب مع مبادئ الطب في الغرب.

في الواقع، ينفق الأمريكيون حوالي مليار دولار سنوياً باتباع علاجات غير تقليدية لالتهاب المفاصل. والسؤال المطروح هنا لماذا تجتذب هذه الوسائل العلاجية الملتوية المرضى؟ لا شكَّ أنَّ السبب الرئيسي هوَ فشل الكثير من الأدوية التقليدية في تحقيق الشفاء المرجوّ وتسببها بالكثير من الأعراض الجانبية المتعبة خصوصاً عند تناولها لفترة طويلة.

في غياب دراسات علمية موضوعية للطب البديل، تعجز الأوساط العلمية عن تقييم فعاليته والتأكّد من سلامة اتباعه فالباحثون لا يعطون دراسة طرق العلاج غير التقليدية الأهمية الكافية إذ أنَّ جزءاً كبيراً من تمويل الأبحاث يرد من شركات تصنيع الأدوية. لذلك لا يمتلك الأطباء في الغرب المعلومات الكافية حول وسائل الطب البديل لكي يشجعوا المرضى على اللجوء إليه. إلاَّ أنَّ الأدلة المتنامية تشير إلى إمكانية مساهمة الطب المتمم في علاج بعض الأمراض.

الخيارات الممكنة

الوخز بالإبر

يعتمد هذا النوع من الطب الصيني الذي يعود إلى 2500 سنة خلَت على إدخال إبَر دقيقة تحت الجلد لاستثارة بعض المناطق مما يسمح بانسياب "التشي" - وهيَ كلمة صينية تعني قوَّة الحياة. يعتقد علماء وخز الإبَر التقليديون أنَّ الألَم يزول ويبدأ الجسد بالتعافي بمجرَّد عبور التشي ممرات خاصة في الجسم تسمَّى خطوط الزوال.

يقوم المعالج خلال الجلسة الواحدة بوخز من 1 إلى 40 إبرة معدنية في مدَّة 15 إلى 40 دقيقة. وقد يقوم بمنابلة الإبَر يدوياً أو بواسطة شحنة كهربائية أو حرارية.

تشير الأبحاث العلمية أنَّ وخز الإبر يستثير الجسم لإطلاق مواد كيميائية مخدِّرة تشبه المورفين وتسمَّى "أندورفن". لهذا تجتذب هذه الطريقة المرضى الذين لا يحتملون الأعراض

الجانبية لمضادات الالتهاب غير الستيرويدية. وقد توصَّلت المؤسسات الوطنية للصحة إلى أنَّ الوخز بالإبَر قد يكون بديلاً منطقياً لمداواة الالتهاب العظميّ المفصليّ.

يتمّ تحديد عدد الجلسات التي تحتاجها من قبل المعالج بالنظر إلى أعراضك. يبدأ العلاج في بعض الحالات بخمس إلى ست جلسات على مدى أسبوعَين أو ثلاثة يمكن تكرارها بعد راحة تدوم أسبوعاً أو أسبوعَين.

لا يزال الوخز بالإبر غامضاً بالنسبة إلى الأطباء في الغرب وهوَ أكثر شيوعاً في آسيا منه في الولايات المتحدة. تشكك بعض الآراء الناقدة بفعالية الوخز بالإبر إذ دلَّت الأبحاث أنَّ إزالة الألَم تتمّ بغض النظر عن المكان الذي حصلَ فيه الوخز وأنَّ الجسَد لا يحتوي على ما يسمَّى بخطوط الزوال. قد تساعد الأبحاث المستقبلية على معرفة نوع المرضى أو الالتهاب الذي يستجيب للوخز بالإبَر.

لا يشتمل الوخز بالإبَر على مخاطر تذكَر. المهم البحث عن معالج ماهر يستخدم إبراً معقَّمة. أما إذا كنتَ تبحث عن طبيب متخصص في هذا المجال فاتصل بالأكاديمية الأمريكية لطب وخز الإبَر على الرقم 800-5212262. كما تستطيع كل من لجنة الإجازة الوطنية للوخز بالإبر والطب الشرقي 703-5489004، أو الاتحاد الأمريكي للطب الشرقي 610-2661433 إرشادك إلى خبراء مختصين في وخز الإبر لكنهم ليسوا أطباءً.

العلاج بالزيوت المعطِّرة

تستخدم هذه الطريقة العلاجية القديمة زيوتاً مستخرجة من النباتات والراتينج لتحسين الصحة وزيادة الجمال. يعتقد المعالجون أنَّ هذه الزيوت يمكنها معالجة بعض الأمراض كآلام التهاب المفاصل إذا ما تمَّ استنشاقها وتدليكها على الجلد. ينتشر استعمال هذه الطريقة في أوروبا والولايات المتحدة وتباع الزيوت في متاجر العطورات والمستحضرات الصحية.

يقرّ العديد من الخبراء في حقل الطب بفائدة التدليك العلاجي في إزالة آلام العضلات وتشنجها وفي الاسترخاء إذا تمَّ على يد معالج ماهر. إنَّ فعالية الزيوت النباتية المستعملة في طريقة العلاج المذكورة لم تثبت بعد وتحتاج إلى دراسات إضافية علماً أنَّ الكثير من الأدوية الحديثة تركَّب من مشتقات نباتية.

العلاج بسمّ النحل

سادَ الاعتقاد منذ قرون عديدة أنَّ سمّ نحل العسل له خواص علاجية خاصة ينسبها البعض إلى أنَّه يحتوي على أنزيمات تكافح الالتهاب فتحسِّن من أعراض الالتهاب الرثياني. فيما تؤكِّد نظرية أخرى أنَّ سمّ النحل يستحث الجسم على إفراز الستيرويدات ويحسِّن بذلك الأعراض.

يتمّ خلال هذا العلاج وضع النحل على المفاصل المريضة حتى يلسعها. وقد حاول البعض حقن المفاصل بمستخرج سمّ النحل المنقَّى. لا تتوفَّر معلومات حول عدد الأشخاص الذين يتبعون

هذا العلاج؛ منهم طبعاً بعض مربِّي النحل أو بعض المرضى الذين يشترون النحل أو السم لمداواة أنفسهم.

لا تزال كمية اللسعات أو السمّ اللازمة في المداواة مجهولة خاصة في غياب أي أبحاث علمية موضوعية عنها. وجد بعض العلماء الأوروبيين تحسَّنا في أعراض التهاب المفاصل بعد حقن سمّ النحل المنقَّى عند مجموعات صغيرة من الحيوانات والمرضى.

إلاَّ أنَّ لهذا العلاج مخاطر كبيرة نذكر منها ردَّات الفعل التي يتسبب بها عند 10 إلى 14 بالمئة من الناس والتي تتراوح بين الحساسية البسيطة والموت. قد تكشف الدراسات العلمية في المستقبل مدى أهمية التداوي بسمّ النحل لعلاج التهاب المفاصل.

معلومات المؤشرات الحيوية

وهيَ طريقة استرخاء تعتمد على تقنيات تمكِّنك من السيطرة على ردَّات فعل الجسد بهدف تخفيف الآلام. يتم استخدام تقنيات الاسترخاء كالتأمل أو التخيل الموجَّه أثناء الجلسة للتوصل إلى الهدوء الكامل. وتقوم آلات عديدة بمراقبتك وإعلامك بمؤشراتك الحيوية كالنبض والتنفّس وحرارة الجسم وعمل العضلات. والهدف من ذلك كله أن تتعلَّم كيف يمكنك تخفيض حرارة جسمك وإبطاء تنفسك وسرعة النبض وترخية العضلات لتصل إلى حالة استرخاء تخفِّف شعورَك بالألم. تدرَّس هذه التقنيات في دوائر العلاج الفيزيائي والطب السلوكي في بعض المستشفيات والمراكز الطبية.

الأساور النحاسية

سادَ الاعتقاد أيضاً بأنَّ التحلِّي بأساور نحاسية تكافح آلام التهاب المفاصل. وكانوا يظنون أنَّ كمية صغيرة من النحاس تعبر الجلد وتبطل عمل الجذور الحرَّة والجزيئيات السامة التي تضرّ بالخلايا.

لا توجد قواعد أو أبحاث علمية تدعم هذه النظرية وتوصي بتطبيقها. ولهذه الأساور عارض جانبيّ واحد معروف هوَ تغيير لون الجلد.

دايميثيل سالفوكسايد

وهوَ مادة صناعية تشبه التربانتاين وتباع في بعض متاجر الأغذية الصحية كعلاج لالتهاب المفاصل. يعتقد البعض أنَّ تدليك الجلد به يزيل الألَم والتورّم. تتضارب نتائج الأبحاث العلمية التي أجريت عليه لأكثر من عشرين سنة. ولم يتمّ ترخيصه من قبل دائرة الغذاء والدواء (FDA) إلاَّ في علاج حالة نادرة جداً من التهاب المثانة. وقد دلَّت بعض التجارب على الحيوانات أنَّه زاد من سوء حالة المفاصل المعالجة بالمقارنة مع المفاصل الأخرى.

أما الدايميثيل سلفوكسايد الصناعي (الذي يباع في متاجر الخرضوات) فهو يحتوي على مواد سامة. لذا يحذِّر الخبراء من استعماله في علاج التهاب المفاصل.

غلوكوزامين وسلفات الكوندرويتن

وهما مادَّتان تباعان في المتاجر لدعم التغذية. وقد تمَّ تداولهما كعلاج لالتهاب المفاصل. يتواجد الغلوكوزامين طبيعياً في الجسد حيث تدخل في تركيبته بعض المواد التي تعطي الغضروف قوته وصلابته كالكوندروتين؛ وهوَ يسمح باجتذاب الماء وحبسه داخل الغضروف.

هنالك أدلَّة أولية تؤَكِّد أنَّ الغلوكوزامين وسلفات الكوندروتين يساعدان على الحفاظ على الغضروف ويستحثان غضاريف جديدة على النمو.

تعتبر هذه الأدلة مشجِّعة خاصة في غياب الأعراض الجانبية الهامة ولكن الخبراء يحتاجون إلى المزيد من الدراسات لإثبات فوائدهما.

خواتم الذهب

يسبب التهاب المفاصل الرثياني ضرراً في المفاصل بشكل تناظريّ. لذلك أخذ العلماء بعين الاعتبار دراسة قام بها باحثون إنجليز ومفادهما أنَّ المصابين بهذا المرض الذين يضعون خاتماً ذهبياً لا يعانون من هذا الضرر التناظريّ في المفصل القريب من الخاتم.

معروف أنَّ حقن الذهب تستعمل منذ زمن بعيد لمكافحة الالتهاب وتأخير تطوره. من هنا فإنَّ الجلد قد يكون قادراً على امتصاص كمية كافية من الذهب تؤَخِّر الإضرار بالمفاصل. تبقى هذه النظرية بحاجة إلى إثبات عبر دراسات واسعة لمعرفة مدى تأثيرها في علاج التهاب المفاصل.

التخيّل الموجه

يعرف أيضاً بالتبصّر؛ وهوَ تقنية تعينك على الاسترخاء عبر بناء صور ذهنية بواسطة حواسك.

قد يستحثّ الخيال بعض أجزاء الدماغ التي تتأثر بما تختبره خلاله فتبعث الرسائل الموجهة إلى مراكز أخرى في الدماغ لتقوم بتنظيم وظائف أساسية في الجسم كالنبض وضغط الدم. قد يساعد ذلك على تخفيف بعض الأعراض كالألَم.

يسمح نجاح هذه الطريقة أحياناً بالاستغناء عن بعض المسكِّنات.

التداوي بالأعشاب

تدخل الأعشاب في تركيبة الكثير من الأدوية التقليدية كالأسبرين والمورفين والديجتاليس. ولا ينفك العلماء عن اكتشاف أدوية مستخرجة من الأعشاب. أما اليوم، فإنَّ شعبية مستحضرات الأعشاب تزداد بسرعة في علاج التهاب المفاصل الرثياني والالتهاب العظميّ المفصلي. تباع الأعشاب والمستحضرات النباتية الغريبة منها والمألوفة كعلاج بديل لتسكين الألَم ومكافحة الالتهاب.

يعتمد العلاج الهنديّ القديم والذي يدعى (أيرفيورا) على استخدام أنواع البهارات والأعشاب لمداواة التهاب المفاصل إذ أنَّ معالجيه يعتقدون أنَّ التهاب المفاصل ناجم عن سوء الهضم وسموم

الطعام. لذلك فإنَّ طريقة علاجهم مبنية على الصيام والتدليك بزيوت الأعشاب وتناول الأعشاب التي يعتقَد إنَّها تمتلك خواص مقاومة للالتهاب مثل الكمون والكزبرة والكركم.

أمَّا المعالجون الصينيون التقليديون فقد لجأوا إلى مستحضرات من نبتة تدعى (تريبتيريجيوم ويلفوردي) لمداواة الأمراض المناعية الذاتية منها التهاب المفاصل الرثياني. وقد دلَّت الأبحاث التي أجرَيت في الولايات المتحدة على وجود مركَّبات في هذه النبتة ذات خواص تقاوم الالتهاب أو تثبط مناعة الجسم. إلاَّ أن بعض أجزاء هذه النبتة سام قد يؤَدي إلى الموت.

وقد تمَّت تجربة أنواع متعددة من الفلفل الحار (كابسيكوم) المركبة على شكل مرهم على مرضى الالتهاب العظميّ المفصليّ فخففت من إيلام مفاصل اليد. وكان التأثير الجانبي الوحيد الشعور ببعض الحريق في موضع الاستعمال.

هنالك مجموعة أخرى من الأعشاب التي استرعَت الاهتمام لقدرتها على المساعدة في علاج التهاب المفاصل وهيَ القرفة والزنجبيل وبذور الكرفس وزهرة الربيع ومخلَب الشيطان وشجرة الحمَّى واليكّة والهندباء البرية.

قد يتوصل العلماء قريباً إلى إدراج التداوي بالأعشاب المستعمل منذ القدم ضمن قائمة العلاجات المضادة لالتهاب المفاصل. إلاَّ أنَّ بعض الأعشاب يحتوي على مواد سامَّة يمكن أن تتفاعل مع غيرها من الأدوية الأخرى. يصعب التكهن بفعالية الأعشاب المستعملة والتأكد من عدم خطورتها خاصةً أنَّها لا تخضع للترخيص من إدارة الغذاء والدواء. ينصَح باستشارة الطبيب قبل اللجوء إلى أيّ مستحضر منها.

المعالجة المثلية

في أواخر القرن الثامن عشر أنشأ الطبيب الألماني صموئيل هاهنمان علم المعالجة المثلية الذي بات يمارس حالياً في جميع أنحاء العالم. وترتكز نظريته على "قاعدة هاهنمان للمتشابهات" التي تقول بأنَّ المادة التي أدَّت إلى نشوء أعراض ما أثناء الوضع الصحيّ السليم قد تستخدم في معالجة أمراض بأعراض متشابهة.

يقوم المعالج أثناء جلسة التقييم بطرح أسئلة حول أعراضك الفيزيائية والعقلية والعاطفية قبل وصف العلاج الذي يكون في معظم الأحيان مستحضرات مخففة من مواد طبيعية كالأعشاب والمعادن. لم تعطِ الأبحاث العلمية تفسيراً حول طرق عمل الأدوية المثلية. ويشكك الكثير من العلماء المعاصرين بفعاليتها لأنَّها مخففة إلى حد تصبح فيه جزيئيات المواد شبه مفقودة.

لا يحتاج العلاج المثليّ إلى دراسة الطب التقليدي؛ إلاَّ أننا نجد أطباء أو معالجين يدويين أو ممرضين أو صيادلة يمارسون هذا النوع من العلاج. وتختلف القوانين وإجازات الممارسة من ولاية إلى أخرى.

التنويم الإيحائي

ينشأ وضع النوم الإيحائي بعد استرخاء مفتعل تزداد فيه قوة التركيز مما يجعلك منفتحاً على العمل باقتراحات يمليها عليك الغير أو تمليها أنت على نفسك. يمكن استعمال هذه التقنية لتخفيف الألم وعدم الاكتراث له حين تصبح قادراً على ممارسة التنويم الإيحائي الذاتي.

إنَّ طريقة عمل التنويم الإيحائي غير واضحة. كل ما نعرفه أنَّه يؤَدي إلى تغييرات في مخطط موجات الدماغ كغيره من أنواع الاسترخاء.

يمكن تنويم حوالي الثمانين بالمئة من البالغين إيحائياً. يحتاج تعلّم هذه التقنية إلى الكثير من الاندفاع والصبر.

منابلة المفاصل

يمارس بعض معالجي الطب البديل (كالمعالجين اليدويين ومجبري العظام) طريقة منابلة المفاصل في مداواة أعراض الالتهاب العظمي المفصلي. وهم يدَّعون أنَّ المنابلة تؤَدي إلى استرخاء الأنسجة المحيطة بالمفصل وتساعد على تنشيط الدورة الدموية وحركة المفصل.

في الواقع، يمكن للتدليك أو التمسيد الخفيف الذي يرافق المنابلة معالجة المفاصل إذا تمّ على يد خبير. أمَّا المنابلة أو تقويم فقرات الظهر فمن غير المؤكد أنَّها تفيد الالتهاب العظميّ المفصلي. تجنب منابلة الرقبة إذا كنت تعاني من التهاب المفاصل الرثياني.

المغناطيس

يعتقد البعض أنَّ للمغناطيس دوراً هاماً في العلاج والسيطرة على الألم.

يدَّعي الكثير من الناس تحقيقهم لنتائج إيجابية كسائر أنواع العلاجات الجديدة. إلاَّ أن التقارير العلمية لا تزال شبه معدومة. وقد تثبت الأبحاث العلمية أهمية العلاج بالمغناطيس ولكنه يبقى حتى اليوم علاجاً تجريبياً دون قواعد راسخة.

أما الادعاءات حول قدرة المغناطيس الشافية فهيَ تصدر في معظم الأحيان من مصنِّعي المنتجات الصحية البديلة الذين قاموا بإدخال المغناطيس في صناعة مشدَّات الأطراف والأحزمة والفرشات والعقود والأحذية معتبرين أنَّها تساعد على التخلّص من عدد من الاضطرابات الصحية. إلاَّ أنَّ الأدلة العلمية التي تدعم هذه الأقاويل لا تزال معدومة.

ولا يزال الباحثون في المراحل الأولية من دراسة تأثير المغناطيس على بعض الآلام المزمنة كتلك المرافقة لالتهاب المفاصل أو غيرها من الإصابات كشلل الأطفال. إلاَّ أن بعض الدراسات أظهرَت فوائد لاستعمال المغناطيس والبحث جار حول السبل الصحيحة لاستخدامه ونوعية المرضى الذين يمكن أن يخضعوا لعلاجه. لا بدَّ هنا من ذكر تخوّف بعض الباحثين من اضطرابات صحية قد تنجم عن الاستعمال الخاطئ للمغناطيس.

التأمل

تساعد تقنية التأمل على الوصول إلى حالة الراحة العميقة التي تخفف من الضغط الجسدي. وهذه العملية تتم عند الجلوس الهادئ والتركيز على العدم أو على صوت يتردد تكراراً ومراراً. كما يمكنك التأمل أيضاً أثناء المشي أو الهرولة.

قد تؤدي ممارسة التأمل الدورية إلى استرخاء التنفس وإبطاء موجات الدماغ وتقليص التشنج العضلي وسرعة النبض. كما أنَّها تخفف من ردَّات فعل الجسد على المواد الكيميائية التي يفرزها أثناء الألم.

المغذيات الإضافية

نسمع يومياً عن معلومات جديدة تتعلَّق بالمغذيات الإضافية كالفيتامينات والمعادن. وتتم دراسة الفيتامينات سي "C" وإي "E" وآي "A" المسمَّاة مضادات الأكسدة كعلاج محتمل لالتهاب المفاصل لأنَّها تجنِّب الأضرار التي تتسبب بآلام المفاصل.

وتزداد يوماً بعد يوم شعبية زيت سمك المياه الباردة لقدرته على مكافحة التهاب المفاصل الرثياني. كما توصلَّت بعض الدراسات إلى أنَّ الأحماض الشحمية (نوع أوميغا - 3) لأسماك المياه الباردة (السلمون والأسقمري والرنكة) قد تعطي بعض الراحة لمرضى التهاب المفاصل مما يسمح لهم بتخفيف جرعات مضادات الالتهاب غير الستيرويدية التي يتناولونها.

وتدور الأبحاث أيضاً حول زيت نبتة الأفوكاتة وزيت فول الصويا لعلاج الالتهاب العظمي المفصلي. لاحظ فريق من الباحثين أنَّ مرضى الالتهاب العظمي الذين يعانون من آلام في الورك بالتحديد يتحسَّنون ويتمكنون من تخفيف تناولهم لمضادَّات الالتهاب غير الستيرويدية عندما يتداوون بالمغذيات الإضافية.

وتعتبر المغذيات الإضافية المستخرجة من بروتينات عظم الدجاج والطحالب والبكتيريا الموجودة في اللبن مواد هامة تضاف إلى قائمة علاجات التهاب المفاصل.

هل يجب عليك إذاً النظر إلى ما سبق تناوله من المغذيات الإضافية؟ هذا ما ستثبته الدراسات المستقبلية حول فعالية هذه المغذيات وأمانها في علاج الالتهاب.

لا تنسَ استشارة طبيبك قبل تناول أيّ مغذٍ إضافيّ واتبع تعليماته دائماً فإنَّ تجاوز الجرعات المسموح بها للفيتامينات والمعادن قد يكون مؤذياً.

ذيفان الأفعى

استرعى ذيفان الأفعى أو سمها انتباه المعالجين التقليديين والبديلين. يأمل الباحثون استغلال قوته لأغراض علاجية. علماً أنَّه يؤدي إلى مضاعفات قاتلة وتأثيرات شديدة على الجهاز العصبي.

لا يوجَد حالياً أيّ دواء مرخَّص مستخرج من سم الأفعى وقليلة هيَ المعطيات حول استعماله في علاج التهاب المفاصل. يحذِّر الخبراء في علاج التهاب المفاصل من استخدام ذيفان الأفعى الشديد الخطورة قبل استكمال الدراسات عليه.

تحذير

سرعان ما يصاب المرء بالإحباط أمام عجز الطب التقليديّ عن علاج التهاب المفاصل فيلتفت إلى أيّ علاج آخر ظناً منه أنَّه أفضل من لا شيء. إلاَّ أنَّ للطب البديل مخاطر قد تكون بحجم فوائده أو أكبر.

يلجأ العديد من الناس إلى العلاج بالطب البديل لاعتقادهم أنَّه أكثر أماناً من الطب التقليديّ حيث أنَّه طبيعيّ في أساسه ولأنَّ الطب التقليديّ والعلاج الجراحي يعرِّضان المريض للكثير من المخاطر والأعراض الجانبية. لكن الطب البديل لا يخلو بدوره من مشاكل مشابهة وقد ذكرنا في هذا الفصل أنَّ تحديد فعالية العلاجات البديلة لا يزال أمراً صعباً في غياب الدراسات العلمية الموضوعية.

ترتكز العلاجات الطبية التقليدية التي يمارسها معظم الأطباء على أسس علمية راسخة مبنية على التجارب والأبحاث. وقبل حصولها على ترخيص للعلاج الجديد ينشر الباحثون نتائج دراساتهم في المجلات العلمية المتخصصة. ويصار إلى مراجعة هذه المجلات من قبل خبراء لا علاقة لهم بالتجارب التي أجريَت على دواء ما ولا بفوائد بيعه.

يحاول العلماء مراجعة صحة النتائج وتقييمها ومراجعة طرق التوصل إليها في الدراسات المنشورة بموضوعية تامة. يمكن بذلك للباحثين والمراجعين معرفة مخاطر العلاج الجديد وفوائده. كما تميّز الوسائل العلمية بين العلاجات الفعالة والأخرى العديمة الفائدة وتلك التي قد تعطي مفعولاً يسمَّى "بلاسيبو" حيث يشعر المرضى بأنَّهم أفضل حالاً لمجرَّد أنَّهم يتناولون دواء ولو كان حبة سكَّر.

إنَّ الطبيعة الدورية لمرضى الالتهاب الرثياني تزيد من صعوبة قياس فعالية العلاج الموصوف. فقد تحدَّثنا مسبقاً عن تفاقم الأعراض ثمَّ خمودها فجأةً؛ وهذا ما قد ننسبه خطأً إلى العلاج المتبَّع. يضلِّل هذا "الشفاء - الصدفة" المريض ويجعله يظن أنَّ العلاج فعَّال أكثر مما هو في الواقع. كما تتفاوت أحياناً حدَّة أعراض الالتهاب العظميّ لأسباب غير معروفة يمكن أن تكون إجهاد المفصل أو غيرها. لذلك نجد صعوبة في تقييم فعالية أيّ علاج.

يأتي التعلّق بالطب البديل غالباً نتيجة لما تتناقله ألسنة المجربين حول نتائجه وفعاليته. تعود بعض طرق الطب البديل إلى القرون الماضية في حين تنبثق طرق أخرى عن تفكير حديث تمَّ خارج إطار الأبحاث العلمية.

باختصار شديد لا تزال الفوضى تسود صناعة الطب الحديث. وعلى عكس الأدوية التقليدية، لا تخضع مستحضرات الأعشاب والفيتامينات والأغذية الإضافية إلى رقابة دائرة الغذاء والدواء.

مما يعني أنَّها تباع دون أن يتم اختبار فعاليتها وأمانها وكذلك لا يحتاج ممارسو الطب البديل إلى إجازة عمل أو شهادة جدارة لتسويق تجارتهم.

إنَّ قلَّة التنظيم هذه تشرِّع الأبواب أمام المستغلِّين والدجالين لاصطياد أموال الناس الذين يسعون وراء العلاج بأيِّ ثمن.

تقييم الطب البديل

قامت المؤسسات الوطنية الصحية بإنشاء مكتب الطب البديل للمساعدة في جمع معلومات تهمّ المستهلك وخبراء العناية الصحية. تنصح هذه الوكالة كما ينصح خبراء آخرون المرضى باتباع تعليمات عديدة قبل تجربة العلاج البديل.

1. ابحث عن ما هوَ معروف من ناحية الأمان والفعالية بين علاجات الطب البديل. وهذا يعني التقصي عن الحسنات والسيّئات والمخاطر والأعراض الجانبية والنتائج المتوقَّعة ومدة العلاج. تستطيع القيام بذلك عبر سؤال المعالج أو البحث في المكتبات العامة عن معلومات علمية متجرِّدة. كما يمكنك البحث في المكتبات الجامعية أو عبر شبكة الإنترنت.
يساعدك أيضاً التكلّم مع أشخاص يعانون من التهاب المفاصل خضعوا للعلاج مسبقاً؛ هذا علماً بأنَّهم ليسوا مصدراً متجرِّداً للمعلومات فشهاداتهم لا ترشدك إلى فعالية العلاج أو عدم خطورته.
2. استفسر دائماً عن خبرة المعالج أو البائع فيما يتعلَّق بعلاجك. يهمك بالطبع التأكّد من جدارة أي معالج يصف لك المداواة بالطب البديل تماماً كما تفعل عند اختيارك للطبيب. إذا كنتَ تتعامل مع معالج مجاز ابحث عن مؤَهلاته في المجالس الطبية لمنطقتك أو ولايتك وتأكَّد من عدم وجود شكاوى ضده. يمكنك أيضاً التأكد عبر مكاتب العمل من نزاهة التاجر الذي يبيعك الدواء.
3. تحدَّث إلى المعالج فقد تتضارب بعض العلاجات مع الأدوية التي تتناولها وتؤثر على أوضاعك الصحية. ستكون المحادثة صعبة إذا كان طبيبك لا يؤمن بالطب البديل. لكن لا بدَّ من النقاش خاصة إذا كنت تتناول أدوية أخرى.
4. لا تستبدل علاجاً ثابت الفعالية بعلاج بديل غير معروف. لا تتوقف عن اتباع علاج أو تناول أدوية دون استشارة الطبيب.

أسس البحث العلميّ

تشكِّل التجارب العشوائية المضبوطة نواة الأبحاث الطبية الهادفة إلى تقييم الأدوية أو طرق العلاج الجديدة. يقسَّم المشاركون في هذا النوع من الدراسات إلى فريقين أو أكثر بطريقة عشوائية. يحصل فريق على العلاج الجديد فيما يتناول الفريق الآخر البلاسيبو (مادَّة ليس لها تأثير على الحالة قيد الدراسة). لا يعلم الطبيب ولا المشاركون في هذه الدراسة من الذي يتلقى العلاج قيد الدرس حتى تأتي النتائج موضوعية.

الاحتياط واجب

تزداد طرق العلاج بالطب البديل تنامياً مما قد يسمح باعتمادها في علاج التهاب المفاصل. إلاَّ أنه يجب الحذر منها ومن أدويتها التي لا تزال جزءاً من صناعة تدبّ فيها الفوضى. تأكَّد من فوائد أي علاج ومخاطره قبل المباشرة به. تحدَّث بعد ذلك إلى طبيبك وفكِّر جيِّداً بالموضوع.

يمكن لطرق العلاج البديل التي تزداد شعبية أن تصبح موضوعاً في صلب الأبحاث العلمية فتزول بذلك الحواجز القائمة بينها وبين الطب التقليديّ.

الفصل العاشر

توجهات علاجية واعدة

لا يخفى على أحد أنَّ اكتشاف العلاج الشافي لالتهاب المفاصل بعيد المنال وأنَّ العلاجات المتوفرة حالياً محدودة الفعالية وأنَّ لها الكثير من التأثيرات الجانبية.

إلاَّ أنَّ الصورة بدأت تتوضح للعلماء الذين توغلوا اكثر في العوامل الكامنة وراء التهاب المفاصل وتلك التي تساعد على تفاقمها. والأبحاث مستمرَّة على جميع الأصعدة رغم أنَّ الشفاء التامّ لا يزال مستبعداً. وقد يفتح تطوّر علم الوراثة ومعرفة التغييرات الجزيئية والمناعية وعلاقتها الواحدة بالأخرى المجال واسعاً أمام تحسين علاج التهاب المفاصل وغيره من الأمراض.

يناقش هذا الفصل التوجهات الواعدة في مجال الأبحاث حول التهاب المفاصل ويقدِّم وصفاً للوسائل التشخيصية الحديثة والأدوية وأساليب الحياة والعمليات الجراحية وطرق علاج قيد الدرس.

الأدوية

مسكِّنات أمينة

تؤَدِّي أحياناً بعض المسكنات ومضادات الالتهاب التي يمكن شراؤها دون وصفة طبية إلى تخرّش جدار المعدة وحدوث تقرّحات ونزيف شديد. مما يعني أنَّه يحظَّر على بعض المرضى تناول مضادات التهاب شائعة كالأسبرين والإيبوبروفن. لذلك يعكف الباحثون حالياً على دراسة عائلة جديدة من الأدوية تدعى مانعات السايكلوأوكسيجينيز 2 وتتميَّز بتأثيرها الجانبيّ الخفيف على المعدة.

تشبه هذه الأدوية الجديدة - التي يتم اختبارها بغية إطلاقها في الأسواق - مضادَّات التهاب المفاصل. فتقوم مثلها بصدّ أنزيم السايكلوأوكسيجينيز الذي يؤَدي دوراً رئيسياً في التهاب المفاصل وحدوث الألم.

> **لمزيد من المعلومات حول مانعات السايكلو أوكسيجين 2**
>
> **عندما أرسلنا هذا الكتاب إلى الطبع كانت إدارة الغذاء والدواء تستعد للترخيص لدواء سيليبرا (سيليكوكسيب) وهوَ من مانعات السايكلوأوكسيجينيز2 وقد يكون الأوَّل في الأسواق بين عائلة المسَكِّنات القوية لالتهاب المفاصل. تصنِّع "مونسانتو كوربورايشن سيرل" هذا الدواء وسوف يتمّ تسويقه بواسطة "فايزر".**
>
> **وتقوم شركات أخرى بتصنيع أدوية منافسة من العائلة نفسها. وأهم هذه الشركات: ميرك أندكو، غلاكسوولكم، جونسون أندو جونسون، روش لابوراتوريز، بورينغر إينغلهايم. لمزيد من المعلومات حول هذه الأدوية زوروا الواحة الصحية لمايوكلينك على:www.mayohealth.org.**

تكمن مشكلة مضادَّات الالتهاب غير الستيرويدية في أنَّها تمنع عمل نوعَين من السايكلوأوكسجينيز في الجسم (1 و2). ويعتقد العلماء أنَّ منع عمل الأول هوَ الذي يؤَثِّر سلباً على المعدة والأمعاء والكلى خاصَّة أنَّ هذا الأنزيم يحمي بطانة جدار المعدة من التخرّش. أمَّا مانعات السايكلوأوكسيجينيز 2 فهيَ لا تثبط إلاَّ نشاط هذا الأنزيم المسؤول عن الالتهاب.

الأمل كبير إذاً بالتوصل إلى طريقة للسيطرة على الألَم بفضل هذه المضادات والمسكنات الجديدة دون حدوث أعراض جانبية هامة. يبقى التأكّد علمياً من عدم وجود أعراض جانبية غير متوقعة لها قبل طرحها بشكل واسع في الأسواق.

يجب التنبه دائماً أنَّ بعض هذه الأدوية تناسب الالتهاب العظميّ وبعضها الآخر الرثياني. فيما يناسب ما تبقى منها المرضَين معاً. قد لا تعِد هذه الأدوية بالشفاء التام ولكنَّها دون شك تخفف الآلام.

المضادات الحيوية

لا تزال الأبحاث تدور حول إمكانية تسبب الأخماج بظهور مرض التهاب المفاصل الرثياني وحول أهمية المضادات الحيوية في محاربته. استناداً إلى هذه النظرية، يختبر بعض الباحثين إمكانية مساهمة المضادات الحيوية في وقف تفاقم المرض وتحسين أعراضه.

قلَّما يعود سبب الالتهاب الحاصل إلى وجود بكتيريا. إلاَّ أنَّ بعض الدراسات أظهرَت تأثيراً إيجابياً للمضادَّات الحيوية على المفاصل المصابة لأنَّها تثبط مفاعيل بعض الأنزيمات والبروتينات التي تتسبَّب بالالتهاب.

من هذه المضادات المينوسيكلين الذي قد يساعد مرضى الالتهاب الرثياني. يشيع استعماله في علاج حب الشباب لكنَّه يؤَدِّي في الوقت نفسه إلى التخفيف من انتفاخ المفاصل وتصلّبها وألمها. وهوَ يعمل كشبيهه الدوكسيسايكلين على صدّ أنزيم الميتالوبروتيناز الذي يدمِّر الغضروف في المفاصل. يعتقد الباحثون أنَّ هذا المضاد الحيوي يساهم في تأخير تضرّر المفاصل أو حتى منعه عند مرضى الالتهاب العظميّ والالتهاب الرثياني.

يبقى أن نعرف ما إذا كانت هذه الأدوية تساعد في مكافحة الالتهاب بسبب طبيعتها كمضاد حيويّ أو لأسباب أخرى نجهلها. كما يجب تحديد المرضى الذين يمكنهم الإفادة من هذه الأدوية والتأكّد من عدم تفاعلها مع أدوية أخرى.

الأدوية التي تمنع إصابة المفاصل والتهابها

يعكف العلماء على دراسة الخلايا التي تساهم في التهاب المفاصل وكذلك بعض البروتينات المسماة "سايتوكاينز" التي تصنَّع داخل الخلايا ثم تطلق في الجسم والتي يمكن أن تؤَثِّر على خلايا أخرى فتتسبب بالتهاب المفاصل وتنكسها. ما الفائدة من ذلك كلّه؟ يقوم الباحثون بتطوير أدوية

تمنع الخلايا من تصنيع هذه البروتينات أو تدمِّر البروتينات بعد إطلاقها. وقد تمَّ عزل عدد من هذه البروتينات لدراستها مخبرياً.

قد تؤَمِّن هذه الأدوية سلاحاً فعَّالاً بوجه التهاب المفاصل فهيَ لا تخفف الأعراض فحسب بل تمنع حدوث الالتهاب من الأساس. غنيّ عن الذكر طبعاً أنَّ الأبحاث تشمل دراسة للتأثيرات الجانبية الممكنة لهذه الأدوية: الأطباء يهتمون بمعرفة فوائد هذه الأدوية إذا استعملَت لأمد طويل وفي الوقت نفسه تسببها بأعراض جانبية.

تتوفَّر الأدوية المضادة للسايتوكاينز بشكل حبوب أو لقاح. ومن أبرز أدوية هذه العائلة دواء يمنع إفراز السايتوكاينز الذي يسمَّى بعامل نخر الأورام.

يتواجد هذا العامل في الخلايا السرطانية ولكنه قد يتولَّد في خلايا أخرى ويشارك في حدوث الالتهاب الرثياني. تساعد الأدوية المضادة لهذا العامل على تخفيف الألم والتصلّب الصباحي وإيلام المفاصل وانتفاخها.

قد يؤَدي اكتشاف المزيد عن السايتوكاينز (كعامل نخر الأورام) إلى تصنيع أدوية أكثر فعالية في معالجة الالتهاب الرثياني. قد يتمكن الطبيب مثلاً من خزع أنسجة المفاصل ودراسة مختلف أنواع السايتوكاينز المتواجدة في حالتك الخاصة. وهكذا يستطيع الطبيب وصف الدواء المناسب لحالتك هذه بالذات.

اللقاحات الوقائية

تقوم بعض الكريات البيضاء المسماة الخلايا "تي" بحثّ الجهاز المناعي على تدمير المفاصل عند مرضى الالتهاب الرثياني. قد يتمكن عندها اللقاح من إضعاف الخلايا ومنع حدوث الالتهاب.

لقد تمَّ اختبار لقاحات الخلايا "تي" على الحيوانات التي تعاني من اضطرابات مختلفة في المناعة. لا يزال الخلل الحاصل في وظائف الخلايا "تي" عند مرضى الالتهاب الرثياني غامضاً.

علاج تعويض الإستروجين

يخفف هرمون الإستروجين من احتمالات الإصابة بأمراض القلب وترقق العظام. تظهِر الأبحاث العلمية أنَّ النساء اللواتي يخضعنَ لعلاج تعويض الإستروجين يقين مفصل الورك من الالتهاب العظميّ المفصليّ. وقد شملَت إحدى الدراسات أكثر من 4000 امرأة وأثبتت تأثير الإستروجين في حماية مفصل الورك من الالتهاب العظميّ.

هكذا استنتج الأطباء أنَّ لنقص الإستروجين يد في الالتهاب العظميّ خصوصاً بعدما لاحظوا ارتفاع نسبة هذا المرض بعد سن اليأس. أمَّا الطريقة التي يقوم بها الإستروجين بحماية المفاصل فلا تزال غامضة؛ كلّ ما نعرفه أنَّه يعمل على تعديل بعض العوامل المسببة لتآكل العظام والغضروف.

هل يجب تناول الإستروجين للوقاية من الالتهاب العظميّ المفصلي؟ تحتاج الإجابة عن هذا السؤال إلى المزيد من الدراسات. ما نعرفه اليوم هوَ أنَّ تناول الإستروجين لمعالجة أعراض سن اليأس (كالهبَّات الساخنة) مفيد جداً.

تساعد المحافظة على الوزن والتمارين في الوقاية من الالتهاب العظمي خصوصاً عند اللواتي يتناولن الإستروجين.

عبارة قيد التداول

هل يمكن اعتبار السيطرة على نمو الأوعية الدموية مفتاحاً جديداً لعلاج التهاب المفاصل الرثياني؟ ربما.

يستعمل العلماء عبارة "نشأة الأوعية الدموية" لوصف عملية نمو الشرايين والأوعية وامتدادها ـ وقد توقف الباحثون عند فهم هذه العملية المعقّدة بغية التحكّم بها.

ومن أبرز دراساتهم مرض السرطان لأنَّه لا يمكن لأورامه أن تبلغ أحجاماً تشكِّل خطراً على الحياة إلاَّ إذا حصلت على التغذية الدموية الكافية. فتراها تفرز مواد محفزة لنمو الأوعية الدموية الدقيقة.

أمَّا في ما يخص التهاب المفاصل الرثياني، فإنَّ نمو الأوعية الدموية يعزِّز إصابة المفاصل. من البديهيّ إذاً تطوير أدوية تمنعه بهدف مكافحة المرض.

قد تسمع في المستقبل القريب عبارة "مضادات نشأة الأوعية الدموية" لوصف طريقة جديدة في علاج السرطان والتهاب المفاصل الرثياني وداء الصدف وبعض أمراض العين والتهاب الشبكية الصباغي.

الصبغات الوراثية (الجينات)

تحدد الجينات (وهيَ أجزاء من الكروموزومات) بعض المميزات للون الشعر والعينين وطول القامة. يعمل العلماء حالياً على عزل الجينات المسببة لالتهاب المفاصل وتلك التي تقاومه. وقد نجحوا في تحديد اضطراب جينيّ واحد يؤَدِّي إلى تنكّس الغضروف.

هل يعني وجود الاضطراب الجينيّ حتمية الإصابة بالتهاب المفاصل؟ كلا. فالجينات هيَ إحدى العوامل المسببة لحصول المرض. لكنه من المفيد تحديد شيوع هذه الاضطرابات وإمكانية الوقاية منها.

أما هدف الدراسات الجينية فهوَ التوصّل إلى إجراء اختبار جينيّ يسمح بتحديد الأشخاص المعرَّضين للإصابة بالتهاب المفاصل ممَّا يشجع الناس على توخِّي طرق الوقاية وطلب العناية الصحية العاجلة. وقد قلنا أنَّ التشخيص المبكر والعلاج عاملان أساسيان في حماية المفصل من الضرر الدائم.

العلاج الجينيّ

تقوم جينات معيَّنة بتوجيه خلايا الجسم إلى إفراز مواد لتخفيف الالتهابات أو التأثير على الجهاز المناعي أو حماية المفاصل. يهدف العلاج الجيني إلى زيادة إفراز هذه المواد التي تحدّ من التهاب المفاصل فتمنع مثلاً تحلّل الغضروف أو تستحثّ نمو خلايا غضروفية جديدة. ويتمّ في بعض الأحيان استبدال جينة مريضة بأخرى سليمة أو منع عمل الجينات الضارَّة وذلك وفقاً لشكل الالتهاب.

لا تزال هذه الأبحاث في مراحلها البدائية. فهيَ تتمحور حول معرفة طرق عمل الجينات التي تمَّ تحديدها. ويأمل الخبراء أن يكون العلاج الجيني خالياً من الأعراض الجانبية.

تتركَّز الجهود حالياً على دراسة تركيبة الإنسان الجينية الكاملة. هذا ما يسمَّى مشروع تحديد مجموعة العوامل الوراثية البشرية. يأمل العلماء من خلاله تطوير علاجات لأمراض عديدة منها التهاب المفاصل.

نمط الحياة

التغذية

تساعد التغذية السليمة والمحافظة على الوزن السليم على مكافحة التهاب المفاصل. لم يثبت وجود علاقة بين الغذاء والتهاب المفاصل إلاَّ أنَّ بعض الفيتامينات والمغذيات الموجودة في الفاكهة والخضار استرعَت اهتمام الأطباء التقليديين والمعالجين البديلين.

ومن هذه الفيتامينات مضادَّات الأكسدة الموجودة طبيعياً في الجسم وفي بعض الأطعمة خاصة الخضار والفواكه كالتي تستطيع إبطال مفعول مواد ضارَّة تسمَّى الجذور الحرَّة التي تنجم عن الأيض الطبيعيّ للخلايا. يظن العلماء أنَّ أضرار هذه الجذور تتسبب باضطرابات صحية كالتهاب المفاصل والسرطان وأمراض القلب والشرايين.

والسؤالان الهامَّان المطروحان هنا: هل يزداد خطر الإصابة بالتهاب المفاصل في حال عدم تناول مضادات الأكسدة اللازمة؟ هل يمكن الوقاية من المرض أو منع تفاقمه بتناول مضادات الأكسدة؟

نشرت دراسة تلحظ وجود نقص في الفيتامينات "سي" و "إي" ونوعين من الفيتامين "آي" (رتينول وبيتاكاروتين) عند مرضى التهاب المفاصل الرثياني قبل ظهور المرض. كما اقترحت دراسة أخرى تناول كميات كبيرة من الفيتامينات سي وإي وبيتاكاروتين لتخفيف خطر إصابة الركبة بالالتهاب العظميّ المفصلي وتخفيف آلامه.

مثل هذه الدراسات يحتاج إلى اثباتات على نطاق أوسع لمعرفة كمية الفيتامينات التي يجب تناولها للوقاية من التهاب المفاصل أو مداواته. إلاَّ أنَّ جهلنا لفوائد مضادات الأكسدة الكاملة لا يمنعنا من تناول كميات وافية من الخضار والفواكه التي تعتبر جزءاً لا يتجزأ من الغذاء السليم.

التمارين

سادَ الاعتقاد في ما مضى أنَّ آلام الالتهاب العظمي المفصلي يولد الخوف من الحركة مما يضعف العضلات. أمَّا اليوم فقد قلب العلماء هذه المعادلة وقالوا إنَّ ضعف عضلات الفخذ مثلاً يعرِّض الركبة للإصابة بالالتهاب العظمي المفصلي. من هنا فإنَّ تمارين تقوية العضلات تساهم في الوقاية من تنكّس المفاصل. ويعكف العلماء حالياً على إثبات هذه النظرية.

كشف الجينات

تتضمَّن عملية تحديد الجينات أبحاثاً ودراسات عن مجموعة معقدة من العبارات: حمض نووي، بروتينات، أنزيمات، خلايا وراثية وغير وراثية. أمَّا قاعدة هذه العبارات فهيَ مختصرة بأحرف أربعة "أ، ت، س، ج" تمثّل جزيئيات الأدينين والتيامين والسايتوسين والقوانين تشكل الحمض النووي - الحجر الأساس للحياة - الذي يحمل لكلّ خلية رمزاً عن نوع البروتينات التي يجب عليها صنعه. تتكوَّن الجينة الواحدة من مئات آلاف الأحماض المنتظمة بدقَّة متناهية.

يهدف مشروع تحديد مجموعة العوامل الوراثية البشرية الممول من قبل المراكز الوطنية للصحة ودائرة الطاقة في الولايات المتحدة إلى تركيز جهود العلماء في العالم على وضع خرائط دقيقة لكامل التكوين الجيني البشري تكون جاهزة مع حلول العام 2005. يصبح عندها بالإمكان دراسة الأجزاء الجينية المسببة للأمراض.

في الحقيقة يحتاج تحديد الجينات إلى تظافر جهود أطباء العالم وعلمائه لوضع علاجات للأمراض الوراثية. فقد يحمل المستقبل للجميع عناوين هامَّة تعلن عن اكتشاف جينات جديدة وعلاجات متطوِّرة للأمراض الوراثية.

من جهة أخرى، يتوقع حصول مناقشات عميقة حول الجوانب الأخلاقية والقانونية لدراسات التركيبة الجينية للإنسان تتضاعف معها الحاجة إلى معرفة المزيد عن هذه العلوم. إذ إنَّ النظر إليها من الناحية الإنسانية يدفعك إلى التساؤل عما إذا كان يهمك فعلاً معرفة ما إذا كنتَ تحمل جينة تسبب مرضاً قد لا تصاب به أبداً وما إذا كان جنينك يحمل بدوره جينة مريضة.

المسألة بغاية التعقيد؛ لكنَّ ذلك لا يقف بوجه الأبحاث التي تطمح إلى اكتشاف علاجات للأمراض الوراثية (التي يقدِّرها العلماء بحوالي 400 مرض).

الأبحاث المرتكزة إلى نتائج

تهدف الأبحاث السريرية إلى إعطاء معلومات مجرَّدة حول فعالية العلاجات المختلفة وأمانها. إلاَّ أنَّها تغفل في الكثير من الأحيان عدداً من المسائل المتعلِّقة بنوعية الحياة التي يعيشها المرضى.

ومنها القلق والخوف من الألَم والتصلّب اللذين يحولان دون ممارسة الهوايات المفضلة والاستمتاع بالطعام المفضَّل بسبب الانزعاج وسوء الهضم الذين تسببهما أدوية الالتهاب. فكانت الأبحاث المرتكزة على النتائج:

طريقة بحث تدرس تفاعل العلاجات والتجاوب اليوميّ لها ولآثارها البعيدة الأمد. توضح هذه الطريقة الصورة لانتقاء العلاج المناسب والإفادة القصوى منه.

الجراحة

تتطوَّر جراحة التهاب المفاصل على الأصعدة كافة:

- في ما يخص استبدال المفاصل صار عندنا تصميمات جديدة للقطع البديلة تخدم فترات أطول.
- بدأت التقنيات الجراحية المتقدِّمة بالسماح للأطباء بمعالجة اضطرابات المفاصل بفعالية أكبر عبر إزالة الغشاء الزليلي الملتهب (بواسطة منظار المفصل). ينظر باحثون آخرون إلى كيفية قيام الجسم بإصلاح الغضروف المصاب.
- تقوم عملية زرع الغضروف على استئصال خلايا غضروفية وتنميتها في المختبر ثمَّ إعادة زرعها في المفاصل مع مواد محفزة لنموها.

- يستخدم الأطباء زراعة الغضروف في علاج مناطق صغيرة في الغضاريف المريضة ولا تزال هذه التقنية حتى الآن غير صالحة في علاج التهاب المفاصل الرثياني والالتهاب العظمي المفصلي. إلاَّ أنَّها قد تتوصل إلى ذلك في غضون 5 إلى 10 أعوام عن طريق اكتشاف مواد محفزة لنمو الغضروف.
- تجري بعض الأبحاث الأولية حول أشكال أخرى لزراعة الغضروف. حاول الأطباء زراعة غضروف في ركبة مريض من واهب ميت. وتتم أيضاً دراسة زراعة غضاريف اصطناعية.
- تبدو عملية زرع السمحاق واعدة. والسمحاق غشاء كثيف يغطي العظام ويولِّد الخلايا الغضروفية عند الجنين. يقوم الجراحون بزراعة خلايا سمحاقية سليمة في المفاصل المصابة. في حال نجاح العملية تبدأ هذه الخلايا بالتحوّل وتقوم بتصنيع غضروف أملس جديد. وقد اهتمَّ الجراحون في مايوكلينيك بهذه العملية التي تستخدم في الوقت الحالي للمرضى اليافعين الذين يعانون من التهاب مفاصل خفيف. وقد تنجح هذه العملية في المستقبل بعلاج التهاب المفاصل المزمن.

الإجراءات غير الجراحية

عندما يتآكل الغضروف تحتكّ العظام في المفاصل فتسبب ألماً وتصلباً. يبحث العلماء إمكانية القيام بإجراءات غير جراحية كاستعمال مواد لتبطين أطراف العظام وحمايتها من التآكل.

وهم يدرسون أيضاً إمكانية حقن المفاصل بسوائل اصطناعية تشبه السائل الزليلي. يتم الاعتماد حالياً على مادة طبيعية تشبه الهيالورنات وتساعد على تخفيف الألم.

تجرى الاختبارات على المرضى المصابين بالالتهاب العظميّ المفصلي في الركبة وتهدف إلى استبدال حقن الستيرويد بعلاج آخر أكثر فائدة وأقلّ ضرراً. لمزيد من المعلومات عن حقن الهيالورنات راجع الفصل السابع.

قد يكون لعملية زرع نقيّ العظام الذاتي دور في علاج التهاب المفاصل الشديد حيث يتم استخراج نقي العظامِ السائل من المريض الذي يعطى بعدها دواء لقتل الخلايا المسببة للإلتهاب. ثمَّ يعاد زرع النقيّ المعالَج عند المريض نفسه.

هنالك أيضاً علاج واعد يعتمد على استخراج خلايا الدم وعلاجها وإعادتها مرَّة ثانية لعلاج التهاب المفاصل. تشبه هذه التقنية عملية غسل الكلى ولكن يتمّ خلالها التخلّص من بروتينات كالأجسام المضادة التي تتسبب بالتهاب المفاصل بواسطة آلات خاصة. تسمَّى هذه التقنية "فصاد المصوَّرة". يمكن أيضاً التخلص من الخلايا البيضاء في الدم بالطريقة نفسها.

تدور الأبحاث أيضاً حول اكتشاف أنواع جديدة من الأدوية التي تؤَثر على الجهاز المناعي والتي قد تحلّ محلّ الأدوية المتوفرة حالياً. يمكن تناول هذه الأدوية منفردة أو مزجها مع أدوية

أخرى. يعتبر المايكوفيونولات (سلسبت) مثالاً لدواء جديد يعدّل ردّات الفعل المناعية ويمكن استخدامه في علاج التهاب المفاصل الرثياني.

الفصل الحادي عشَر

السفر والتهاب المفاصل

يتعرَّض المسافر للضغط حتى وإن كان سليماً لا يشكو من أي علَّة. ويزداد الأمر تعقيداً مع المصاب بالتهاب المفاصل ذلك أنَّ مجرَّد التفكير بمتاعب حمل الحقائب وتبديل الطائرة والسير مسافات طويلة يكفي لسجنه في المنزل.

كأنَّ التهاب المفاصل يوازي السجن المؤَبَّد. وهذا غير مقبول خصوصاً في هذا الوقت الذي كثُرَت فيه تسهيلات السفر على المرضى - سواء أكانوا يسافرون للترفيه أو للعمل. ففي التسعينيات فرَضَت بعض القوانين (كقانون المعاقين الأمريكيين وقانون تسهيلات الطيران) على شركات السفر تسهيل أمور المرضى بدءاً بخطوط الطيران مروراً بالفنادق والسفن. وتمَّ إنشاء حملات خاصة بالزبائن الذين يعانون من مشاكل صحية مختلفة؛ حتى أنَّ بعض الشركات تقوم برحلات خاصة ونشاطات ترفيهية لمرضى التهاب المفاصل.

نقدِّم لك في هذا الفصل بعض الإجراءات التي قد تجعل من سفرك المتعب متعةً حقيقية.

التخطيط للرحلة

أيّ الأماكن في العالم ترغب زيارتها؟ قد تطمح لرؤية روما أو التنزه على شواطئ ميالي في هاواي. أو قد يطلَب منك السفر إلى كليفلاند لحلّ بعض المشاكل الخاصة. التخطيط هوَ مفتاح النجاح لأيِّ سفر مهما كان بسيطاً. وإذا أمعنتَ النظر ستجد العالم بأسره مفتوحاً أمامك لتستكشفه. المهم أن تكون صادقاً مع نفسك وأن تدرك قدراتك وتقف عندها. فتسلّق الصخور مثلاً ليسَ خياراً مناسباً لمن يعاني من مشاكل في وركه أو ركبته بل يمكن استبداله برحلة في المروحية إلى قمة الجبل؛ أو التجذيف في مياه الأنهار الذي يسبب آلاماً لمن عنده مشاكل في الرقبة والذي يمكن استبداله بقضاء أسبوع على ضفة النهر والاستمتاع بمشاهدة المياه الجارية دون انزعاج.

اختَر العطلة المناسبة التي تترك لك قدراً مهماً من الحرية. خطط لتمضية نهارك وحيداً إذا قرَّر فيه أصحابك القيام بنشاطات عنيفة. تذكَّر دائماً أهمية الراحة في تحقيق نجاح السفر.

يسهل تحديد مكان السفر مع التخطيط الجيِّد للرحلة والاستفسار عن الأماكن التي ترغب بزيارتها. ابحَث عن الشركات التي تقدم عروض سفر مغرية. اقرأ دليل السفر وخاصة المتعلِّق بالمرضى (كدليل "فودور" الأمريكي للرحلات الخاصة بالمرضى أو غيره).

يساعدك التحدث إلى الأشخاص الذين سبق وشاركوا في هذه الرحلات على تقرير وجهة سفرك وتوقعاتك منه. لا تنسَ إشراك الطبيب في التخطيط للسفر فهوَ يقدِّم الكثير من الأفكار التي تعينك على تحقيق أهدافك.

التأمين على السفر

يستحسن تأمين إلغاء الرحلات الباهظة الثمن. فقد يضطرّك المرض إلى إلغاء السفر علماً أنَّ بعض الفنادق وخطوط الطيران تعيد إليك تلقائياً أموالك إذا عجزتَ عن السفر بعد الحصول على إفادة طبية. يمكن شراء بوليصة تأمين على الإلغاء من وكيل السفر.

راجع شروط تأمينك الصحيّ قبل السفر. تقوم بعض شركات التأمين بتغطية تكاليف العلاج في الخارج ونفقات العودة إلى الوطن في حال المرض. إلاَّ أنَّ الكثير من خطط التأمين لا تتضمَّن هذه الميزة. ويشترط بعضها عدم الإصابة بمرض مزمن حتى تتحمَّل هذه التغطية. تتوفَّر لدى اتحاد السيارات الأمريكي خطط تأمين للسفر بأسعار معقولة للمنتسبين وغيرهم. لمعلومات وافية حول الموضوع عليكَ بمراجعة "تقرير السفر للمستهلك".

الحاجة إلى وسيط

يعتمد معظم الناس على وكلاء السفر الذين لا يتقاضون في معظم الأحيان أجراً لقاء خدماتهم بل يكونون مختصين في توفير المال والوقت على المسافر. كما يمكن اللجوء إلى منظمي الرحلات الذين يقومون عادةً بدمج أقسام الرحلة كالطيران والفنادق والنقليات في عقد واحد وبثمن أقلّ من العاديّ. أمَّا أتعابهم فتندرج ضمن هذه الكلفة.

استشِر الأهل والأصدقاء لاختيار وكيل سفرك. يمكنك الاتصال بوكالات السفر للإطلاع على خبرتهم في مجال الرحلات للمرضى المصابين بإعاقات جسدية. تأكَّد من اختيار وكيل سفر تتحدَّث معه براحة تامة عن كلّ حاجاتك ويمكنه مساعدتك على القيام بترتيبات خاصة بك. تعامل مع وكيل سفرك على أساس صداقة ومرافقة لتسهيل أمور رحلتك.

يتجنَّب بعض المسافرين الرحلات المنظمة للمجموعات لكن العديد من مرضى التهاب المفاصل يستمتعون بهذه الرحلات لأنَّهم يحصلون على ترتيبات تتعلَّق بالحقائب ووجبات الطعام والتنقّل. قد تناسبك الرحلات الخاصة بالمعوقين جسدياً لأنَّها تسير ببطء وتؤَمِّن الكثير من أوقات الفراغ. وهنالك أيضاً رحلات المتقدمين في السن التي تتضمَّن محطَّات قليلة وتتمّ بوتيرة هادئة. في مطلَق الأحوال اقرأ تفاصيل العروض جيِّداً وانتق ما يناسبك منها.

حجز الفندق

لا تغفل عن حاجاتك الجسدية وأنت تختار مكان إقامتك فالنوم الهادئ هوَ مفتاح نجاح سفرك. يصدر الكثير من شبكات الفنادق الكبرى نشرات مجانية حول ترتيباتهم الخاصة ولكن احرَص دائماً على تحديد هذه الترتيبات مسبقاً واطلب تأكيداً خطياً لضمانها.

قد يتبادر إلى ذهنك أسئلة هامة حول مكان إقامتك. يهمك مثلاً معرفة قرب هذا الفندق من مراكز التسوق والمطاعم وحوض السباحة أو الشاطئ وأماكن وجود المصاعد وتوفّر تجهيزات خاصة في الحمام كالدرابزون وتوفّر نقليات خاصة للمعوقين من الفندق وإليه وتوفّر مسكات رافعة للأبواب بدلاً من المسكات الدائرية وخدمات الغسيل والغرف. من الطبيعي أيضاً التساؤل عن وجود مواقف خاصة للسيارات ومخارج للحريق ومسالك للكرسي المتحرك.

يقدِّم الكثير من الفنادق خدمات خاصة مختلفة كتأمين الرحلات في المدن بواسطة باصات وتوفير الكمادات الساخنة وأحواض المياه الساخنة في حال الانتكاس. من المفيد بحسب "جمعية تطوير رحلات المعوقين" طرح العدد الأكبر من الأسئلة قبل القيام بحجز الفندق.

لستَ ملزماً على الإقامة بالفنادق الكبرى. تتزايد يوماً بعد يوم أعداد الموتيلات والوحدات السكنية الأخرى التي تعنى باستضافة المرضى المسافرين. لمزيد من المعلومات حول وحدات "سرير وإفطار" اتصل ب "إنسيكرز" على الهاتف المجاني 888-INN-SEEk. يقدِّم "دليل الولايات المتحدة والعالم لمراكز الراحة في منازل الضيوف" و "الدليل العالمي لترتيبات السفر" قائمة بمراكز الإقامة التي تحتوي على غرف بأسعار معقولة.

ما تحتاجه خلال السفر

لا تحمل معك الكثير من الأمتعة. هذه نصيحة مفيدة للمسافرين كلّهم خصوصاً المصابين منهم بالتهاب المفاصل. يحتاج ترتيب أمتعة السفر إلى تخطيط دقيق لمعرفة حاجاتك من الملابس والأدوات المساعدة خصوصاً في حالتك أنت. لا تنسَ أدواتك المساعدة كمقاعد المراحيض والملاقط الطويلة المقابض والوسادات الخاصة والكمَّادات. قد تحتاج أيضاً إلى محوِّل كهربائيّ إذا كنتَ تستعين بأدوات كهربائية في سفرك.

استعمل حقائب خفيفة بدواليب أو حقائب كتف لتساعدك على الحركة بحرية. تأكَّد من وجود حمَّالين وسيارات تاكسي عندما تحتاج إليهم واطلب منهم حمل حقائبك. ولا تنسَ الاحتفاظ بأوراق نقدية صغيرة تكافئ بها من ساعدك.

استفسِر عن حالة الطقس في المكان الذي تقصده لانتقاء الملابس المناسبة. اختر الملابس الفضفاضة التي تمنحك حرية الحركة ولا تنسَ المراهم الواقية من أشعة الشمس والنظارات الشمسية والقبعات والأحذية المريحة.

ضَع الأدوية في علبها الأصلية وخذ كميات وافية منها. من الأفضل الاحتفاظ بها في حقيبة الكتف فقد تحتاج إليها خلال السفر. إذا كانت أدويتك بحاجة إلى التبريد يستطيع طاقم القطار أو الطائرة وضعها في البرَّاد أو يمكنك شراء وعاء خاص مبرَّد للاحتفاظ بها.

لا تنسَ أيضاً تصوير الوصفات الطبية وكتابة اسم الطبيب المعالج وأرقام هاتفه وملخّص عن تاريخك الطبيّ وقائمة بالأدوية التي تتناولها. اترك أيضاً نسخة عن هذه المعلومات في المنزل أو عند أحد الأصدقاء. من المفيد أيضاً وضع سوار أو عقد طبي يشير إلى حالتك المرضية الخاصة.

معلومات أساسية عن طريقة ترتيب الأمتعة

- **اختَر ما هوَ أساسيّ تاركاً نصفها في المنزل؛ خفِّف أكبر قدر ممكن من الأغراض.**
- **استعمل حقائب خفيفة الوزن بدواليب ومقابض متداخلة وحمَّالات للكتف فهيَ تساعدك على التنقّل. استعمل هذه الحقائب للشحن حتى لو لم تصطحب معك أمتعة في مقصورة الركاب فهيَ خفيفة ومريحة وتحدّ من حجم**

أمتعتك.

- **أجلب معك وسادة للرقبة. يمكنك شراء وسادات صغيرة تحملها في حقيبتك أو استعِن بمنشفة للغاية نفسها.**
- **احتفظ دائماً بالمراهم والزيوت وهلام المنثول في حقيبة الكتف فقد تحتاج إلى تدليك سريع خلال محطات الرحلة.**
- **تسمح معظم خطوط طيران الولايات المتحدَّة بقطعتين للشحن مع أفضلية للكراسي المتحرِّكة.**
- **تسمح الخطوط الجوية بحقيبتَين للسفر. أمَّا التجهيزات الطبية كالكراسي المتحرِّكة والبطاريات وشاحنات الطاقة وغيرها فتشحَن بالإضافة إلى الحقائب ودون كلفة إضافية. ولكن تأكَّد أنَّ الأكياس أو الصناديق لا تحتوي إلاَّ على تجهيزات طبية.**

السفَر جوًّا

مع صدورقانون تسهيل "النقل الجوي" تحسَّنَت معاملة الخطوط الجوية الأمريكية والمطارات للمسافرين. فبعد تشريعات عام 1986 أصدرَت دائرة النقل قوانين جديدة تجرِّم بموجبها التمييز ضدَّ المسافرين المعوَّقين وتحدِّد مسؤوليات المسافرين والمسؤولين في المطار. تسمح القوانين لمرضى التهاب المفاصل بالتأخّر في الصعود إلى الطائرة وتسهِّل لهم التنقلات والمواقف واستخدام دور المياه وغيرها.

لا تنسَ واجباتك أيضاً. عندما تقوم بحجز الرحلة جوَّاً تذكَّر دائماً تحديد حاجاتك الخاصة كالطعام والمقاعد المناسبة وحجم الأمتعة. تأكَّد من تخصيص الوقت الكافي للوصول إلى المطار والتنقل فيه وتسليم الحقائب واطلب كرسيّ بعجلات أو وسيلة أخرى إذا كنتَ تحتاج إليها.

تكون حركة المسافرين خفيفة في أيام العمل مما يسهل لك الحصول على مطالبك. ويستطيع وكيل سفرك إيجاد رحلات غير مكتظة. عند الحاجة إلى تبديل الطائرة تأكَّد عما إذا كنت مضطراً لتغيير المحطة وذلك للاستفسار عن طريقة النقل.

السفر في القطار

تعتبر القطارات وسيلة نقل مثالية. من السهل جداً التنقل بالقطار في أوروبا كما أنَّ قطارات "يوروستار" تؤَمِّن ترتيبات خاصة بالمسافرين المرضى على الطرقات الدولية. تذكَّر أنَّ اختلاف اللغة قد يشَكِّل عائقاً للتعبير عن حاجاتك بدقَّة. أمَّا في الولايات المتحدة فإنَّ قطارات "أمتراك" تؤمن مساعدات خاصة وبأسعار مخفضة.

عندما تقوم بالحجز على قطارات أمتراك اطلب التحدّث إلى مكتب الخدمات الخاصة. يمكنك هنالك طلب مقاعد خاصة ومساعدة للصعود إلى القطار ووجبات طعام خاصة. يتواجد في معظم المحطات موظَّفون لمساعدتك على نقل الحقائب والصعود إلى القطار. تستطيع "أمتراك" تزويدك بكرسيّ بعجلات إذا كنتَ عاجزاً عن السير. تمتلك معظم المحطات رافعات خاصة بالكرسيّ المتحرِّك ولكن يجب إعلام المحطة في حال الحاجة إليها قبل 24 ساعة.

تمارين مدى الحركة للمسافر

أنتَ مسافر على متن طائرة في رحلة طويلة إلى لندن وبدأت تشعر بالتصلب. قم بهذه التمارين البسيطة وأنتَ جالس في مقعدك:

- **رفع الكتفين.**
- **دوران مفاصل الكاحل.**
- **دوران الرأس.**
- **دوران الرسغ.**
- **جمع اليدين.**
- **ضغط الرقبة.**

بالإضافة إلى ذلك، تتوفر خدمات "القبعات الحمراء" في المحطات الرئيسية ويعود أمر إعطائهم الإكراميات إليك. تأكَّد من حصولك على إيصال بالحقائب المشحونة. من المعلوم أنَّ قطارات "أمتراك" الفخمة هيَ الأفضل من ناحية الخدمات فهيَ تحتوي مثلاً على مقاعد مريحة منخفضة المستوى ونوعين من الفرشات للنوم.

السفر في الباص

أصبح السفر في الباص في التسعينات أكثر سهولة من قبل مع توسيع المحطات وإضافة دور المياه المناسبة والأبواب الواسعة والدرابزون. لا تزال معظم أبواب الباصات غير واسعة كفاية لدخول الكراسي المتحركة. فإذا كنت تستعمل كرسياً متحرِّكاً أو تعاني من صعوبة في صعود الدرج أطلب المساعدة.

بما أنَّ الرحلات في الباص بطيئة يستحسَن القيام بها في اواسط الأسبوع عندما لا تكون مكتظة بالركاب. تجنَّب الرحلات التي تضطر فيها إلى تغيير الباص. اصطحب معك وسادة ووجبات خفيفة كالفاكهة الطازجة والخضار النيئة والبوشار غير المملَّح وزبدة الفستق والجبن القليل الدهون. ليكن الماء والأدوية بمتناول يدك.

في السيارة

يتميَّز السفر بالسيارة بالكثير من المرونة والحرية. يمكنك التوقف حين تشاء والتمدد في السيارة ونقل الأمتعة التي تريدها. كما أنَّه هنالك الكثير من الوسائل التي تجعل من هذه الرحلة متعةً كبيرة. توقف كلَّما سمحت لك الفرصة بذلك وغادر السيارة وتمشى قليلاً. ضَع الأدوية ووجبات الطعام والخرائط ومعدات الإسعافات الأولية في السيارة ولا تنسَ هاتفك الخلويّ. يمكنك استئجار هاتف آخر في البلد الذي لا يعمل فيه هاتفك الخاص. احجز الفندق أو الموتيل مسبقاً أو توقف باكراً للتأكد من وجود مكان للإقامة. لا ترهق نفسك قبل العثور على مكان للنوم.

عندما تستأجر سيارة تأكَّد من انَّها تحتوي على تجهيزات تسهل عملية السوق كمقود الزيت والمكابح والنوافذ الكهربائية ومقابض الأبواب الرافعة ومرايا كهربائية إلى جانبي السيارة. يجب حجز مثل هذه السيارة قبل أربعة أو ستة أسابيع.

السفر بحراً

قد تجد السفر بحراً مريحاً للغاية إذ تمَّ مؤَخراً تحسين السفن كثيراً (توسيع المداخل والممرات وتجهيز غرف خاصة بالمسافرين الذين يحتاجون إلى كرسيّ متحرِّك). وصار بالإمكان تقديم ترتيبات خاصة فيها للطعام والتمارين الرياضية. أطلب التفسيرات اللازمة قبل حجز الرحلة البحرية حول التسهيلات المتوفرة على الباخرة. قد ترغب بحجز غرفة قريبة من الأماكن التي تهمك كالمطاعم أو أحواض السباحة أو غيرها. إذا كنت عاجزاً عن كثرة الصعود إلى السفينة والنزول منها اختر رحلة محطاتها قليلة أو ابقَ على متن السفينة حين ينزل الركاب الآخرون. يتواجد أطباء على متن بعض السفن إلاَّ أنَّه يندر وجود صيدلية؛ فتزوَّد بما تحتاج إليه من الأدوية للرحلة.

الرحلات عبر العالم

تتوفَّر في بلدان عديدة خدمات خاصة للمسافرين الذين يحتاجون إلى مساعدة. إذا كنتَ تقوم برحلة في أوسترالية أو إيطاليا أو فنزويلا أو سنغافورا سوف تجد اختصاصيين بانتظارك لتسهيل الأمور. يمكنك التزوّد بنشرات ومواقع على الإنترنت لتتعرّف إلى تقديمات كلّ بلد. بالإضافة إلى ذلك يقدّم الإتحاد العالمي لمساعدة المسافرين طبيًّا معلومات مجانية عن خدماته تتضمّن أخبار حول الطقس والأمراض واللقاحات اللازمة وغيرها. تؤمّن المؤسسة العالمية لمساعدة المسافرين الطبابة على مدار الساعة لكلّ مسافر يبعد مئة ميل عن موطنه.

رغم تقدم العناية الصحية في الكثير من بلدان العالم، تأكد من أنك تحمل ما يكفي من الأدوية في سفرك وحاول توقيت السفر بشكل يسمح لك بالاستغناء عن زيارة الطبيب أي في غير فترات الانتكاس.

أينما توجهت سواء إلى نيو إنجلند أو نيوزيلاند خذ الحيطة لتأمين سلامتك وصحتك. ثم استرخِ وامرح. يمكنك السفر براحة وانتَ تعاني من التهاب المفاصل.

دواليب الأخت غرترود

صديقي له عجلات ثلاث. فهوَ كرسيّ متحرِّك يعمل بالطاقة لا تتجاوز سرعته 5 أميال في الساعة. إلاَّ أنني تعرَّضت للتوقيف على يد شرطي فرنسي بسبب السرعة في أحد أيام شهر أيلول.

كنت عائدة إلى الفندق. فاجأنا المطر في طريق العودة فخشيت على صديقي الكرسي من العطل. وكنت أبعد عن فندقي حوالي نصف ميل وأصبحت في عجلة من أمري. إلاَّ أنَّ السير خلف عشرين كرسي متحرك تتقدمني أمر صعب. لذلك قررت ترك خط السير المخصص للكراسي المتحركة وسلوك الطريق. هنا قام شرطي بإيقافي وبدا جدياً للغاية. يبدو أنَّه كان عليّ البقاء خلف الكراسي الأخرى وعدم التجاوز. ولحسن الحظ توجهت سيِّدة تتكلَّم الفرنسية إلى الشرطي وتحدثت إليه. لا أدري ما الذي قالته فجعل الشرطي يبتسم ويسمح لي بالمرور دون تحرير مخالفة بحقي.

منذ أشهر عديدة أخبرت بعض الأصدقاء عزمي على زيارة "لورد" تحقيقاً لحلم يراودني منذ زمن فاعتبروا الأمر مستحيلاً. كنت في الثالثة والسبعين وكنت قد اضطررت للخضوع لعملية استبدال مفصل الركبة بسبب الالتهاب

العظمي المفصلي. كنت أضع رباطات للركبتين والظهر والرقبة. ولم أكن استطيع التحرك إلاّ ليارادت معدودة بواسطة صديقي الكرسي. ولكنني وجدت شركة رحلات تعنى بالمعوقين وحصلت على معلومات للسفر من مؤَسسة التهاب المفاصل والمايو كلينك وصانعي الكرسي المتحرك. قمت بجولة في المطارات وسرت في طرقات "الورد" على صديقي الكرسي وتوقفت عند المقاهي على الأرصفة. حتى أنني صعدت مرةً إلى تلة عالية للوصول إلى هدفي. وذهبت مرةً في رحلة لمدة ثلاثة أيام إلى باريس بواسطة القطار واستغرقت هذه الرحلة ست ساعات في الأرياف الجميلة.

صادفت طبعاً بعض الصعوبات المفاجئة كالباصات غير المجهزة؛ لكنني بقيت مصممة على التمتع برحلاتي ونجحت.

الأخت غرترود آن ثايسن

روشستر – مينيسوتا

طلب المساعدة عبر الإنترنت

- توَمِّن معلومات حول الخدمات والقصص والعلاقات للمسافرين المعوقين البالغين بالإضافة إلى الترتيبات والمساعدات لتحديد وكيل السفر
(http://www.access-able.com)
- مجموعة اتصالات لمواقع تتضمَّن كل ما تحتاج معرفته من شركات السفر إلى خطوط الرحلات البحرية
(http://www.eskimo.com/~jlubin/disabled/travel.html)
- مجلة على شبكة الإنترنت تحتوي على لائحة اتصالات لسفر المعوقين ومعلومات هامة ودليل الموارد للمسافرين المعوقين.
(http://www.geocities.com/Paris/1502)
- تؤمن عدة اتصالات وشبكات الفنادق والمجلات والخيارات المتاحة للمسافرين المعوقين كالغطس والتزلج.
(http://www.ntl.sympatico.ca/Contents/Travel/Features/disabled.html)

الفصل الثاني عشَر

المهنة والتهاب المفاصل

ليسَ التهاب المفاصل سبباً للتقاعد المبكر. يمكنك ان تتوصل إلى تلبية متطلِّبات عملك إذا ما تصرَّفت بإيجابية وركَّزتَ على ما يمكنك فعله بدلاً من ان تقف مكتوف اليدين امام ما لا يمكنك القيام به. إنَّ نجاحك المهني يتوقف قبل كلِّ شيء على حسن تصرّفك واعتقادك الراسخ بقدرتك على متابعة مسيرة الحياة.

أوّل صعوبة تواجهها هيَ إخبار رب العمل والزملاء أنَّك تعاني من التهاب في المفاصل إذ إنَّ الكثير من الناس يخشونه ولأسباب وجيهة. فقد يتساءَل رب العمل مثلاً عن قدراتك الجسدية لتأدية مهامك. فيما قد يظنّ الآخرون ممن يجهلون هذا المرض أنَّك تستخدمه كذريعة للتهرب من العمل الشاق والحصول على معاملة خاصة. حتى أنَّك قد تعاني من التمييز المقنَّع الذي يترجم بعدم منحك الترقيات والمكافآت التي تستحقها.

لذلك ينصح الخبراء بعدم الإفصاح عن الإصابة بالتهاب المفاصل إذا كانت أعراض المرض لا تظهر بوضوح وإذا كنتَ تحتاج إلى ترتيبات خاصة للقيام بالعمل. وإلاَّ فعليك ان تطلع رب العمل والزملاء على إصابتك حتى لا يعتقدوا أنك تتقاعص عن أداء واجباتك فيحاسبوك على التقصير. هذا إضافةً إلى انَّ مسألة ابقاء مرضك سراً تعرضك لإجهاد مضاعف لأنك ستتجاهل الإشارات المنذرة تتخطَّى حدود الارهاق خوفاً من امتعاض الزملاء فتحمل نفسك اكثر من وسعها مما يزيد الآلام حدة والأمور تعقيداً.

عندما تقرر اطلاع الرئيس على الأمر اختَر التوقيت المناسب الذي يكون خارجاً عن المقاطعات وضغوط العمل. ثم اشرح له ما تعانيه واعطه معلومات مختصرة عن مسار المرض. إذا كنت تعاني التهاب المفاصل الرثياني أخبر رب العمل أنَّك تحتاج في فترات الانتكاس إلى الراحة خوفاً من تضرر الأنسجة حول المفاصل المصابة.

اقترح عليه فوراً كلّ ما لديك من افكار تساعدك على القيام بعملك بشكل أفضل. وحتى تتمكَّن من ذلك ننصحك بإجراء أبحاث قبل المقابلة والتحدث إلى الطبيب أو معالج الأمراض المهنية حول مسؤوليات المهنة. كما يساعدك أخصائيو العناية الصحية على ممارسة مهنتك بسهولة أكبر عبر الإفادة من الأدوات المساعدة (كالمساند على الكرسي) والتمارين الرياضية التي تزيد من ليونتك واستعدادك للقيام بالحركات الضرورية.

معرفة الحقوق الشخصية

اقرأ القانون الخاص بالمعوَّقين الأمريكيين الذي أقرَّه الكونغرس عام 1990 فهوَ يمثّل أشمل قانون لحقوق المعوقين. والتهاب المفاصل يعتبر أحياناً إعاقة من وجهة نظر القانون.

يحظِّر هذا القانون التمييز ضد المعوَّقين ويطلب مشاركة العمل مع أكثر من 15 موظفاً لتحقيق التغييرات المنطقية التي تساعدك في مهنتك. والواقع انَّ رب العمل الحاذق هوَ الذي يعرف قيمة خبرتك ويمدك بالوسائل التي تساعدك على إتمام عملك على أكمل وجه. ومن هذه الوسائل "المنطقية":

- تزويدك بالأدوات الجديدة أو تعديل الموجودة لمساعدتك على القيام بوظيفتك كالعربة بالدواليب لنقل الأغراض وسمَّاعة الرأس بدلاً من الهاتف المحمول وكرسي بظهر مريح. إنَّ ثمن الأدوات المساعدة يكسب رب العمل بعض التخفيضات الضرائبية.
- تأمين مسلك منحدر إذا كنت تعاني من صعوبة في صعود الدرج. لا يمكن لرب العمل تحميلك كلفة الأدوات المساعدة أو الترتيبات اللازمة إلاَّ إذا بلغَت هذه الكلفة أرقاماً كبيرة وشكَّلَت عبئاً على الشركة. وهذا يتم تحديده وفق كلّ حالة.
- تعديل مستوى ارتفاع طاولة المكتب.
- السماح بفترات الراحة.
- تغيير المسؤوليات الملقاة على عاتقك وإعفائك من كلّ ما هوَ غير ضروريّ.

إذا كنتَ تعاني من سوء المعاملة وتواجه ممانعة لإجراء التغييرات اللازمة يمكنك التقدم بشكوى رسمية إلى "لجنة المساواة في فرص العمل". تقدم هذه اللجنة منشورات مجانية حول قانون المعوقين الأمريكيين وقد تجد بعض القوانين في الولاية التي تقيم فيها تحميك من التمييز.

حماية المفاصل

ينبغي دائماً إيجاد الوسائل التي تجَنِّبك الأعمال المتعبة التي تزيد من سوء الالتهاب حتى لا تشعر بالعجز أو بالرغبة بالانسحاب من عملك.

إليك بعض النصائح:

- رتِّب مكتبك أو مكان عملك بطريقة تجنبك الحركات المؤلمة كحمل الأغراض الثقيلة.
- ابحث عن الوضعية المريحة لممارسة عملك.
- امنح مفاصلك فترة من الراحة كل 20 إلى 30 دقيقة عبر تمارين مط العضلات خاصة إذا كنت تقوم بحركات متكررة كالطبع وجمع الأغراض. هذه الراحة هامة أياً تكن طبيعة عملك. غيِّر وضعيتك وقم بتمارين الاسترخاء لدقيقة أو اثنين.
- ابحث عن وسائل أخرى للقيام بالمهمات المؤلمة. يختص معالجو الأمراض المهنية في حل هذه المشاكل. يمكنك أيضاً الاستعانة بزميل يقوم بعملك هذا مقابل عمل آخر تقوم به بدلاً عنه.

- استعمل الأدوات المساعدة التي تخفف الضغط عن المفاصل: كباس الورق الكهربائي وخدمات الإملاء وقطعة الامتداد لرجل الكرسي التي تساعدك على النهوض والمقابض الكبيرة للأقلام.

التمارين

إنَّ المحافظة على قوة العضلات المحيطة بالمفاصل تساعد على ثبات المفاصل والراحة من الألَم. يستطيع الطبيب أو المعالج الفيزيائي وضع برنامج لتمرين المفاصل التي تستخدمها كثيراً في عملك. بعض هذه التمارين بسيطة يمكن اجراؤها أثناء الغداء أو فترة الاستراحة. إذا كنتَ تستعمل يدك مثلاً في العمل يمكنك القيام ولبضع ثوانٍ بثني الأصابع والرسغين والمرفقين قدر المستطاع ثم إعادة تمديدها.

الاسترخاء

يؤَدِّي ضغط العمل إلى تفاقم آلام المفاصل التي تؤَدي بدورها إلى زيادة ضغوطات العمل؛ مما يدخلك في حلقة مفرغة لا يكسرها إلاَّ تعلم تقنيات الاسترخاء. إليك بعض الأفكار المفيدة:

- دع ذهنك يسرح في ذكريات سعيدة.
- استمع إلى الموسيقى أو شريط أصوات مريحة كصوت البحر أو المطر الخفيف.
- غادر مكان العمل وتنزه قليلاً.
- تمدد أو اجلس بهدوء لبضع دقائق وأغمض عينيك وتنفس بعمق. قم بشد العضلات بدءاً باصابع القدمين واسترخِ ثم تابع ذلك صعوداً لتصل إلى فروة الرأس ودع الجسد والفكر ينعمان بدقيقة استرخاء. (تجنب شد العضلات إذا كان يؤذي مفاصلك).

كيف تكون متنقلاً حاذقاً

يعاني بعض مرضى التهاب المفاصل من مهمة الانتقال إلى مركز العمل بحيث تكون شاقة ومؤلمة، يقف بوجهها الكثير من العوائق: زحمة السير التي تسبب الضغط وقيادة سيارة غير مجهزة ثم السير من موقف السيارات الخاص بالشركة مسافة طويلة وصعود الأدراج. قد تسبب كل خطوة من هذه الخطوات تفاقماً لأعراض المفاصل وتستهلك طاقتك قبل البدء بالعمل. إليك بعض الحلول:

- انتقل إلى مكان العمل مع زميل لك يسكن بالقرب منك. ادفع له أجرة النقل أو تناوب معه على قيادة السيارة.
- استعمل النقل المشترك. قد يكون بطيئاً لكنه يجنبك زحمات السير الخانقة. كما انَّه مزوَّد في أغلَب الأحيان بتسهيلات للمعوقين (بحسب القانون الأمريكي للمعاقين).
- زوِّد سيارتك بمعدات تساعدك على القيادة (مسند الظهر ومرايا خاصة ومقود زيت). يقدِّم بعض صانعي السيارات حسومات خاصة عندما تطلب تزويد سياراتك بهذه التجهيزات ويرشدونك إلى الشركات المسؤولة عنها.

- اطلب من رب العمل تأمين موقف قريب من مدخل مكان العمل إذا كنت تعاني من صعوبة في المشي. يمكنك الحصول على ملصق خاص بالمعوقين لسيارتك عبر الاتصال بدائرة النقل مما يسمح لك إيقاف السيارة في الأماكن المخصصة للمعوقين.
- اطلب تجهيز منحدر يوصلك إلى مدخل البناية إذا كنت تعاني من صعوبة في صعود الدرج. قد تطلب أن يكون مكان عملك قريباً من المدخل.

تسهيل استخدام الكومبيوتر

يستخدم المزيد من الناس الكومبيوتر مع مجيء عصر المعلوماتية وازدهاره. إلاَّ أنَّ العمل على لوح المفاتيح لمدة 8 ساعات يومياً يزيد الآلام والتعب.

تساعد التعليمات الآتية كلّ من يضطر للعمل لساعات طويلة على الكومبيوتر:

- عندما تجلس على الكرسي تراجع حتى يلتصق أسفل ظهرك بظهر الكرسي. اثنِ الركبتين بزاوية 90 درجة واضعاً قدميك مسطحتين على الأرض. إن لم تحصل بذلك على وضعية مريحة لظهرك اطلب كرسياً بظهر متحرك لتعديله.
- اجلس قريباً من لوح المفاتيح حتى لا تضطر إلى مد يدك لبلوغه. اترك مسافة 3 إلى 6 انشات بين حضنك ولوح المفاتيح وليكن هذا اللوح والشاشة بموازاتك مباشرة. يجب أن يكون أعلى الشاشة بموازاة مستوى العين وإلاّ ستحتاج إلى تحريك رقبتك صعوداً أو نزولاً لمشاهدة الشاشة.
- استعمل حاجزاً مبطناً لوضع الرسغين حيث يمكنك إراحة يديك أثناء الطبع. احرص أثناء الطبع على أن يكون الرسغان مستقيمين والذراعان متوازيين مع الأرض. تساعد رباطات الرسغ والكراسي المزودة بمساند للذراعين على تخفيف ذلك. قد تصاب بتناذر النفق الرسغي الذي يتميز بألم وخدر في اليدين قد يمتد إلى الذراعين والذي يتم علاجه عادةً بواسطة جراحة.
- إذا كنت تجد صعوبة في الطبع اكثر من استخدام "الماوس"يمكنك الاستعانة ببرامج الاستثارة الصوتية التي تسمح للكومبيوتر بطبع الكلمات التي تمليها عليه. كان هذا البرنامج يحتاج في ما سبق إلى وقت طويل إذ أنك كنت مجبراً على قراءة كل كلمة ببطء وتأنٍ. ولكن مع تطور البرمجة وسرعة الكومبيوترصار بالإمكان الإملاء بسرعة أكبر دون التوقف بين الكلمات.
- خذ فترات استراحة لتمدد رجليك ويديك وأصابعك ولتريح نظرك عبر التركيز على شيء بعيد عنك كالنظر من النافذة.

الانفتاح على مشاكل الوظيفة

رغم كل الترتيبات التي تقوم بها بمساعدة رب عملك للتكيف مع التهاب المفاصل قد يضطرك تفاقم المرض أو طبيعة عملك على التقليل من ساعات العمل أو البحث عن مهنة أخرى.

إذا كانت مهنتك تستدعي عملاً جسدياً شاقاً كالبناء مثلاً يستطيع الطبيب أن يرشدك إلى معالج الأمراض المهنية أو وكالة إعادة التأهيل لتقوية جسدك وتحديد حجم الأثقال التي يمكن حملها دون ضرر. وقد تساعدك هذه الوكالة على اختيار وظيفة جديدة إن لم تعد قادراً على ممارسة مهنتك. يرغب بعض العمال احياناً الانضمام إلى شركات تقوم بأعمال متعلِّقة بمهنتهم الأصلية فقد يبحث عامل البناء عن وظيفة في مصنع لأدوات البناء.

الكرسي

عندما قبلت وظيفة محرر في منظمة اجتماعية ورثت فيها كرسياً قديماً صنع قبل ان تصبح "العناية بالظهر" عبارة ذهبية للمروجين الأنيقي المظهر.

كنت اضطر للانحناء إلى الأمام للعمل على جهاز الكومبيوتر فيصبح ظهري معلقاً في الهواء. بعد سنوات قليلة أصبت بألم شديد ومستمر في أسفل الظهر جعلني أشعر وكأنَّ طفيلياً غريباً له أشواك قد ربط نفسه إلى عمودي الفقري كما يمتطي راعي البقر حصانه.

طلب طبيب العائلة اجراء بعض صور الأشعة للعمود الفقري فجاءت النتائج سلبية ووصف لي تمارين لتقوية الظهر. مرَّت أشهر عدة لم يخف فيها الألم. فقصدت جراحاً للعظام والمفاصل وصور الأشعة بحوزتي. اكتشف الطبيب على الفور تنكساً في غضاريف أقراص الفقرات الظهرية السفلى مشخصاً مرض الالتهاب العظمي المفصليّ. وقال إنَّ سبب الألم يعود جزئياً إلى نوع المهنة التي أمارسها كمحرر.

(تساءلت ما إذا كان عليّ أن أخبره أنَّ لدي ولدين تحت سن الخامسة).

أسميت نزهاتي الشاقة حول مبنى المنظمة "مرة حول جريشو". لم تكن أحجار الأرصفة حول المبنى تهتز تحت قدمي لكنني كنت أشعر بفقرات ظهري تتفتت.

وصارت كلمات "أسفل الظهر" و "مهني" عناوين كبيرة فقررت طلب كرسي جديد. ثم تراجعت وفقدت شجاعتي عندما قرأت السعر فأنا أعمل في منظمة لا تبغي الربح كما أنني فكرت أن الكرسي قد لا يكون السبب.

استعدت شجاعتي لطلب الكرسي بعد أن زالت آلامي أثناء عطلة طويلة. إلاَّ أنني فوجئت بمساعدي الذي قام بتنجيد الكرسي في غيابي.

فاحتفظت بالكرسي وبالآلام لفترة من الزمن. بعد سنوات تركت وظيفتي هذه وعملت في مجال خدمات التحرير الحرة. ابتعت لنفسي كرسياً "صديقاً للعمود الفقري" يحتوي على تجهيزات قد تجعلك تستعمله للرقص. وبعد عدة أشهر اختفى الألم ورقصت فرحاً!

ستيفن م. ميلير
كنساس ستي

البحث عن وظيفة جديدة

اختبار البيان الشخصي

إنَّ البحث عن عمل جديد لا يبدأ عبر صفحات الإعلانات المبوبة أو في مكتب مستشار مهني أو على شاشة الكومبيوتر بل من أعماق ذاتك عندما تقوم بجردة واقعية وإيجابية لمواردك الداخلية: القدرات الجسدية والخلفية الثقافية وخبرات العمل والصفات الشخصية.

من الضروريّ تحديد أنواع العمل الذي ترغب القيام به. يساعدك على ذلك المستشارون المهنيون الذين يقدمون إليك النصائح لتقييم الصفات التي تتمتع بها. هل تريد مساعدة الناس

وتحسين مجرى العالم؟ فكَر في مجالات العناية الصحية أو الوزارة. ها انت عامل متحمِّس يحب الحرية ويكره العمل مع المتسلطين؟ تستطيع إذاً بدء عمل خاص بك خارج المنزل. هل تطمئن إلى المكان الذي يتمتع به الكثير من موظفي المؤسسات الحكومية؟ هل تريد أن تصبح خبيراً في مجال عملك؟ هل تطمح إلى مناصب تشهرك؟

تسمح لك الإجابات النزيهة على هذه الأسئلة إلى اختيار مجالات العمل. وهيَ توجهك إلى التمرس في حقول عمل قد تستهويك.

البحث عن مفاتيح للوظائف

لا تعتمد على الإعلانات المبوبة فالمنافسة على الوظائف المدرجة فيها تكون شديدة ذلك أنَّ صائدي الوظائف لم يتعلَّموا بعد تقنيات اقتفاء الأعمال الجيدة. بالإضافة إلى ذلك تحتوي بعض الإعلانات على عروض لوظائف وهمية. كما يعود بعضها الآخر (كتلك التي تحمل عنوان صندوق بريدي) إلى خدمات التوظيف التي تجمع أسماء طالبي الوظيفة لتكون جاهزة عندما تعلن شركة ما عن حاجتها لموظفين.

إنَّ أفضل وسيلة للحصول على عمل – قبل الإعلان عنه- هي الاتصالات والمعارف: العائلة والأصدقاء والموظفون السابقون والزملاء والأساتذة والطلاب في المعاهد وأعضاء الاتحاد الذي تنتمي إليه والاختصاصيون (أطباء، محاسبون) وحتى المعارف العابرين. لا تخجل من الإفصاح عن نوع العمل الذي تبحث عنه وعن سبب حماسك له.

إليك بعض الأفكار الأخرى لإيجاد مفاتيح للوظائف:

- وسِّع علاقاتك وانضم إلى منظمات مدنية. انضم إلى اتحاد وطني للمهنة التي تختارها وتابع أعمال هذا الاتحاد في مؤتمراته. التحق بالجامعة وادرس المادة المتعلقة بموضوع عملك وتعرَّف إلى آخرين يهتمون بنوع العمل نفسه.
- اتصل بشركات تضم عمالاً يهتمون بالأعمال التي تستهويك واطلب التكلم إلى أحد هؤلاء العمال. أخبر هذا الشخص أنك تنوي الخوض في مجال عمله وأنك ترغب بمقابلته لمدة 10 دقائق للتعرّف إلى هذه المهنة. توضح لك هذه المقابلة الكثير من الأمور حول المهنة والشركة وقد تفتح لك باباً للعمل.
- تضع بعض الشركات الكبرى بتصرفك وظائف يمكن البحث عنها عبر شبكة الانترنت.
- انتشرت في المدن الكبرى بشكل خاص معارض للوظائف تهم أرباب العمل وصائدي الوظائف على حد سواء. احصل على قائمة بأسماء أرباب الأعمال الحاضرين واختر من يهمك منهم. حضِّر نفسك قبل التحدث إليهم عن طريق القراءات في المكتبة حتى تنجح في إعطائهم انطباعاً بالثقة بالنفس وبالعمق الفكري والثقافة العالية. اطلب البطاقة الشخصية لرب العمل وتابع مسألة توظيفك بالمراسلة أو عبر الهاتف.

- اقرأ الإعلانات المبوبة في الجرائد وعلى الإنترنت والمجلات التجارية.
- اتصل بمراكز التوظيف في الولايات والمقاطعات. بعض مؤسسات التهاب المفاصل المحلية تؤدي خدمات توظيف.

تجديد بيان السيرة

اختصر اهداف مهنتك ومؤهلاتك وخبراتك وثقافتك في صفحة واحدة. ولا تذكر فيها مشكلتك الصحية. اطبعها بخط واضح قراءته سهلة على ورق أبيض أو عاجي؛ فالأوراق الملونة صعبة النسخ.

استخدم أسلوب الاعلان الذي تجاوب عليه؛ فإذا كان مثلاً يستعمل عبارات طنانة كاسم برنامج كومبيوتر يجب أن تعرفه استخدم العبارات نفسها لتظهر أنك تمتلك الخبرة المطلوبة. والواقع أنَّ بعض الشركات تستأجر أشخاصاً لاستطلاع الوظائف كلها. وضِّح الوقائع التي تهم الشركات كلّ بحسب متطلباتها.

كتابة رسالة التعريف

تؤدي رسالة التعريف مهمة تشخيص بيان السيرة أو طلب الوظيفة وتقدمك في الوقت نفسه لرب العمل. لذلك توجه بها إلى شخص معين إذا كان ذلك ممكناً وإذا كنت تجيب إعلاناً لا يذكر أسماء اتصل بالشركة واطلب اسم المسؤول.

تتألف هذه الرسالة عادةً من ثلاثة مقاطع: 1 - المقدمة التي تتضمن نوع العمل الذي ترغب القيام به وسبب تقديمك للطلب والشخص الذي يشجعك للتقدم إلى الوظيفة في حال وجوده. 2 - المقطع الذي تشرح فيه سبب رغبتك في العمل في هذه الشركة بالذات ومؤهلاتك للعمل. تجنب عبارات مثل "أنا عامل نشيط وجدي". 3 - الخاتمة التي تعد فيها رب العمل بمقابلته وتشكره لأنه أخذ طلبك بعين الاعتبار.

لا تطل رسالتك لاكثر من صفحة مطبوعة واضحة وحاول استخدام خط بيان السيرة ونوع الورق نفسه. أعد قراءة الرسالة واطلب من احدهم مراجعتها. قد تؤدي الأخطاء الطباعية إلى كارثة غير مقصودة: "أنا عامل غيردقيق"... وقع الرسالة بالحبر الأزرق أو الأسود.

ملء طلب الوظيفة

يقول بعض المسؤولين إنَّ طريقة ملء طلب الوظيفة تعبّر عن شخصيتك بقدر الأجوبة نفسها. إذا كان الطلب مهملاً وغير منظم فسوف يأخذ رب العمل الإنطباع نفسه عن كفاءتك العلمية. اما الطلب الواضح والصحيح فهو يعكس صورة الموظف الدقيق الذي يعمل بضمير حيّ ويتّبع التعليمات.

إقرأ الطلب بكامله قبل تعبئته حتى لا تبدأ مثلاً بكتابته وتكتشف في النهاية أنه عليك طبعه؛ أو قد تستعمل قلم الرصاص في حين أنه يجب استعمال قلم حبر - وهوَ الأفضل لأن الكتابة بقلم

الرصاص يصعب نسخها على آلة التصوير. إنَّ الوضوح ضروريّ جداً في طلب الوظيفة؛ اطلب نسخة جديدة إذا أخطأت بدلاً من تقديم طلب غير منظم.

ضَع المعلومات الهامة بمتناول يدك: الأسماء والعناوين وأرقام هاتف مراجعك والمدارس التي ارتدتها وتواريخ التخرّج وقائمة بوظائفك السابقة وعدد سنوات العمل وأسماء أرباب عملك وأرقام هواتفهم. لا تملأ الفراغ بعبارة "انظر بيان السيرة". يفضل معظم أرباب العمل الاحتفاظ بالمعلومات الهامة على ورقة واحدة: الطلب المفصَّل.

لا تضَع أرقاماً بالدولار عندما تسأَل عن الراتب المتوقَّع فقد يدل الرقم المرتفع على جهلك لقيمة الرواتب في هذا المجال. أما الرقم المتدني فقد يجعل رب العمل يتساءل عن سبب عدم ثقتك بنفسك. يمكنك الإجابة ب "قابل للنقاش" وليس "يمكن التفاوض" التي تدل على بعض المواجهة.

لا يفترض أن يتضمَّن الطلب أسئلة مثل العمر والعرق والدين والعائلة. بإمكانك عدم الإجابة على هذه الأسئلة إذا وردت.

لا يحق للمسؤول أن يتحقق من إصابتك بإعاقة جسدية لكنه قد يسأل رب العمل عن قدرتك على ممارسة المهنة. بعض الأسئلة محرجة خاصة عندما تشعر أنك بحاجة لمساعدة في العمل، منها مثلاً:"هل تعاني من قصور جسدي يحدّ من قدرتك على ممارسة العمل الذي تتقدم بطلب إليه؟". يقترح بعض الخبراء عدم الإفصاح عن الإصابة بالتهاب المفاصل في مراحل طلب العمل الأولى فمن شأنه إقصاء طلبك دون إعطائك فرصة للمناقشة. ينصح الخبراء أن تجيب بالنفي مع العلم أنَّ رب العمل ملزم بإعطائك الترتيبات الضرورية إذا لزم الأمر. يمكنك أيضاً الإجابة ب "سوف نناقش" إذا لم تكن واثقاً من كيفية تأثير التهاب المفاصل على وظيفتك.

التحضير للمقابلة

إذا كانت أعراض التهاب المفاصل ظاهرة جداً حاول التلميح إليها للشخص الذي سيقابلك في مكالمة هاتفية تجريها معه بعد تأكيد موعد المقابلة. قد يأتي التلميح على الشكل الآتي: "أعاني أحياناً من صعوبة في صعود الدرج. هل عندكم مصعد؟". والهدف طبعاً تخفيف الصدمة والسماح للمقابل بالتركيز على مضمون المقابلة الأساسي.

اجمع بعض الأسئلة التي تطرح عادةً في المقابلات وجهِّز الأجوبة وتمرَّن عليها. اعتبر المقابلة مسرحية أنتَ تؤدي دوراً فيها؛ وكأنك تقف على خشبة المسرح والأعين موجهة إليك. انتبه إلى هندامك وعرِّف عن نفسك بحماس وإيجابية ملتزماً حدودك فالمقابلة ليست مسرحية إيحائية.

ومن أبرز هذه الأسئلة: "أخبرني عن نفسكَ. لا تنظر إلى هذا السؤال على أنه سهل مهمته كسر الجليد بينك وبين المقابل؛ فقد يكون خطراً جداً أو على العكس مفيداً جداً. يحظر القانون على أرباب العمل استخدام الموظفين لاعتبارات تتعلق بالعمر أو الجنس أو العرق أو الدين أو الصحة

أو السجل العدلي غير الجرمي. لا يسمح لهم بالسؤال عن صحتك. لكنك قد تعطيهم الجواب دون ان تشعر خلال حديثك عن نفسك. حاول تجنب الحديث عن صحتك إذا شئت.

ركِّز باختصار على المميزات التي تتمتع بها والفوائد التي يمكن أن تقدمها للعمل. تحدث مثلاً عن القيمة الكبيرة التي أعطيتها للثقافة والشهادة الجامعية المميزة في مجال مهنتك وأعمالك السابقة الممتازة في هذا المجال. ثم أضِف أنَّ خبرتك ورغبتك في الإبداع ومواجهة التحديات الجديدة قد دفعتا بك إلى هذه الوظيفة.

لا بدَّ من ذكر أعراض التهاب المفاصل باختصار إذا كانت ظاهرة جداً. المهم عدم لفت النظر إلى عجزك عن القيام ببعض الأعمال. تحدث عن التغييرات التي قمت بها لتحافظ على إنتاجيتك في العمل. يمكنك أن تقول: "بما أنَّ المشي لا يناسبني كثيراً عملت جاهداً على توفير بعض الخطوات" أو "أعلم أنَّه من المحظر عليك قانونياً سؤالي عن التهاب مفاصلي إلاَّ في ما يتعلَّق بقدرتي على القيام بمهامي. ولكنه يسعدني إجابتك على أيِّ سؤال لأنني واثق من قدرتي على إتمام عملي".

يصبح الأمر محيراً عندما تكون أعراض مرضك غير واضحة لكنك تحتاج في الوقت نفسه إلى ترتيبات خاصة للعمل. هل تخفي الأمر حتى تحصل على الوظيفة؟ فانتَ من جهة لن تخسر فرصة العمل بسبب مرضك؛ لكنك من جهة أخرى قد تدفع رب العمل إلى الشعور بأنَّه مخدوع مما يولد مشاعر سلبية تؤَثر حتماً على بداية مهنتك الجديدة. من هنا كان لا بدَّ من إخبار المسؤول عن المرض لأنَّه غير ملزم بتأمين الترتيبات الخاصة إن لم تخبره مسبقاً بها. ركِّز دائماً على أهمية الترتيبات وسعرها المعقول.

إبعث برسالة تقدير بعد المقابلة؛ اشكر فيها المقابل للقائه معك. ثم اذكر بعض الأمور المتعلِّقة بالمقابلة وكرِّر اهتمامك بالوظيفة ورغبتك بالحصول على جواب.

تمنحك النظرة الإيجابية والتحضير البناء الحق بأن تأمل بمستقبل مهني ناجح.

الفصل الثالث عشر

مصادر المساعدة

لا يمكن لكتاب واحد أن يشمل كلّ ما يتعلَّق بالتهاب المفاصل؛ فالمعلومات عنه كثيرة جداً لحسن الحظ: لذلك نقدِّم إليك في ما يأتي عدداً من المصادر الموثوقة التي يمكن أن تمدَّك بها أو أن ترشدك إلى كيفية الحصول عليها.

مؤسسة التهاب المفاصل

تعتبر هذه المنظمة الوطنية مرجعاً ممتازاً يمكن الاعتماد عليه للحصول على المعلومات والمساعدة. وهيَ تعمل عبر فروع منتشرة في مختلف الولايات الأمريكية والمقاطعات. وتقدِّم مواداً للمساعدة الذاتية وفرق دعم وصفوف للتمارين الرياضية والأيروبك وقائمة بأسماء الأطباء في المنطقة الذين يعالجون مرض التهاب المفاصل. يتم تمويل هذه المؤسسة عبر اشتراكات وتبرّعات وهبات تقدِّمها "الطريق الموحدة" وغيرها من المنظمات.

تجد في دليل الهاتف (الأوراق البيضاء) قائمة بفروع مؤسسة التهاب المفاصل. للحصول على المنشورات يمكنك الاشتراك في مجلة "التهاب المفاصل اليوم" أو الاتصال بفرع المؤَسسة "أجوبة التهاب المفاصل" على الرقم 800-283-7800. عنوان المؤسسة هو: 1330 West Peachtree Street, Atlanta CA30309. ورقم هاتف المكتب الوطني هو: 404-872-7100 توجد مؤسسات مماثلة خارج الولايات المتحدة في كندا وأوستراليا ونيوزيلاندا. رقم هاتف المكتب الوطني لجمعية التهاب المفاصل الكندية هوَ: 416-979-7228.

المكتبات العامة

تعرَّف جيداً إلى المصادر المتوفرة في مكتبتك العامة. تجد في مجموعة المراجع قواميس طبية وقد تجد في قسم المجلات المجلة الشهرية "التهاب المفاصل اليوم". كما يمكن أن تجد في قسم الاستعارة كتباً تعالج موضوع التهاب المفاصل. أمَّا إذا كنت تريد شراء تجهيزات غالية الثمن فيمكنك البحث في قسم استعلامات المستهلك.

من جهة أخرى، تفتح تقنيات المكتبات الحديثة أمامك مجال الإفادة من المعلومات المستقاة من جميع أنحاء العالم. وإذا كنتَ لا تملك جهاز كومبيوتر يمكنك استخدام الأجهزة الموجودة في المكتبة مجاناً. تقدِّم الكثير من المكتبات دروساً حول طريقة استخدام الكومبيوتر لكافة المستويات. يستطيع المسؤول عن المكتبة أيضاً أن يرشدك إلى كيفية الاستعانة بجهازك المنزلي للبحث في فهرس المكتبة.

تتصل الكثير من المكتبات العامة المحلية بأنظمة المكتبات الأخرى. فإن لم تجد في المكتبة مجلة معينة يمكنك الاستعانة بالأنظمة الأخرى للحصول عليها. كما توَمِّن بعض المكتبات إرسال التقارير بواسطة الفاكس. إذا كنت تقطن بالقرب من كلية طب أو مركز طبي فيمكنك الاطلاع على مصادر المكتبة هناك وسوف تجد مجلاَّت متخصصة وتقارير تنشرها المراكز الطبية والكليات.

دور الكتب

إن لم تجد في المكتبة العامة كتاباً معيناً أو حديثاً يمكنك اللجوء إلى دور الكتب الكبيرة. ابحث عن الكتب الموزعة بواسطة مؤسسة التهاب المفاصل. أبرز المراجع: Arthritis: a take care of yourself health guide for understanding your arthritis. طبع هذا الكتاب عام 1995 وحقوق النشر هيَ ل:Addison-Wesley Publishing Company, Reading, Massachusetts؛ تؤيد مؤسسة التهاب المفاصل المعلومات الواردة في هذا الكتاب ويمكنك طلب شرائه إن لم يتواجد في المكتبة.

مصادر مايو

تقدم لك المايو كلينك مصادر عديدة لمعلومات صحية موثوقة. يؤمن موقع واحة مايو كلينيك على شبكة الإنترنت /www.mayohealth.org معلومات دقيقة وحديثة جداً حول العديد من الوسائل الصحية ويتم تجديد المعلومات يومياً. ننصح أيضاً باستطلاع الشبكة على موقع: www.mayohealth.org/mayo/9712/htm/sharpsea.htm. تقدِّم نشرة مايوكلينك الصحية من وقت لآخر أحدث التطورات في علاج التهاب المفاصل. يمكن الاشتراك عبر الاتصال بالرقم: 800-333-9037.

استطلاع شبكة الإنترنت

إذا كنت تملك جهاز كومبيوتر مزود بمودم يمكنك الإفادة كثيراً من الإنترنت. تعتبرالشبكة العالمية أفضل وسائل البحث عبر الإنترنت بالنسبة إلى المستهلك. تستخدم هذه الشبكة لتقديم المعلومات من قبل دائرة الغذاء والدواء والوكالات الحكومية وبعض المنظمات الخاصة وبعض المجموعات والأفراد.

الدقة في البحث

يتطوَّر البحث كلَّما تعمَّقت في الموضوع. ابحث عن كلمات وعبارات للبحث أثناء قراءتك لموضوع صحيّ معيَّن. يمكنك استعمال عبارات طبية أو شعبية والاستعانة بقاموس طبي. إذا كنتَ تبحث مثلاً عن معلومات حول التهاب المفاصل يمكنك استعمال العبارة الطبية "الأمراض الرثيانية". عندما تحصل على المعلومات انتبه إلى أسماء الخبراء والمنظمات الصحية المذكورة فقد تضطر للبحث عبرها.

حاول بعدها تقليص حجم المعلومات المتوفِّرة عبر استخدام العبارات المصنفة مثل: "التهاب المفاصل والعلاج" أو "الفيروس وليس الكومبيوتر". تعطيك معظم المواقع أفكاراً للقيام بالاستطلاع.

تذكير: لا تستبدل العناية الطبية التقليدية بشبكة الإنترنت. إنَّ المعلومات التي تحصل عليها مهمتها توسيع ثقافتك وتسهيل حديثك إلى الطبيب. لا تنسَ أبداً أنَّ المعلومات الصحية الموجهة إلى شريحة كبيرة من الناس لا تحل محل العناية والنصائح التي يسديها الطبيب إليك أنت بالذات. المعلومات الصحية هي بداية الطريق وليست حلاً لمشاكلك.

تحذير

انتبه إلى المصادر التي تحصل منها على المعلومات الصحية. قد تجد معلومات متناقضة في الصحف والمحطات التلفزيونية والمجلات. ليست المعلومات الطبية المغلوطة أمراً جديداً ولكنها ازدادت مع انشاء شبكة الإنترنت العالمية. احذر من خطوط المحادثات والسلع المعروضة للبيع على الشبكة. تزودك الإنترنت بكم هائل من المعلومات الطبية بعضها سيء جداً. أظهر استطلاع أجريَ عام 1997 بواسطة فريق Find/SVP أنَّ هنالك ما يقارب 12000 موقع على الإنترنت نصفها رديء.

لا تصدق كل ما تقرأه على الشبكة فكل من يمتلك المؤهلات والبرامج يمكنه فتح صفحة طبية على الإنترنت وتوزيع معلومات. وللإنترنت طريقتها في تصوير المعلومات الطبية جميعها بالقيمة نفسها.

حافظ على المصادر الموثوقة لمعلوماتك الطبية. وقبل الخوض في علاج جذري جديد لالتهاب المفاصل أو الدخول إلى موقع صحي على الشبكة تعرَّف إلى المصدر الذي يقدِّم المعلومات. هل هوَ مؤهل لإعطاء نصائح طبية أو بيع سلع معينة؟ هل يؤمن معلومات متجددة دائماً؟ هل تمت مراجعتها من قبل اختصاصيين في مجال العناية الصحية؟ اسأل ما إذا كانت المجلات أو الجرائد ترتكز في مقالاتها إلى تقارير موثوقة أو منظمات صحية أو اختصاصيين في الطب. ادرس الإحصائيات بدقة لأنَّ إثبات أمر ما علمياً يحتاج إلى سنوات طويلة من الأبحاث. اقرأ الدراسات الطبية بعناية وتأكد من المصادر. هل تشمل الدراسة أعداداً كبيرة من الناس؟ هل كان هناك مجموعة استعملت كمرجع؟ هل تظهر النتائج علاقة سببية بين عاملين؟ هل تمَّ نشر الدراسة في مجلَّة طبية خاضعة للمراقبة؟ كن حذراً أمام ما يثيرفيك الشكوك أو التساؤلات. عندما تحتار في أمرك حول العلاجات والأدوية والحمية أطلب النصيحة من الطبيب.

احذر أيها الشاري

يقع ¼ من الأمريكيين كل عام في فخ العلاجات الطبية الزائفة. ويتم إنفاق حوالي 25 بليون دولار على هذه الشعوذات التي قد لا تأتي بفائدة ويمكن حتى أن تؤدي إلى الوفاة في أسوأ الأحوال. تنجح أساليب الشعوذة الطبية لأنَّ الناس يطمحون إلى علاج سريع. يقدر الاتحاد الأمريكي للطب مصروف ضحايا الخدع الطبية بحوالي 500 إلى 1000 دولار سنوياً للفرد. قد تكون العلاجات المزيفة خطيرة بالإضافة إلى كونها عديمة الفائدة وباهظة الثمن. تصبح الأدوية وحتى الفيتامينات شديدة الخطورة عندما توصف بالكميات التي يعطيها المشعوذ.

احذر الإعلانات التي تصف العلاجات الطبية بأنّها سرية ومجرَّبة وعجائبية وغريبة وسباقة وسريعة. واحذر أيضاً الشهادات البراقة للمرضى السعداء. يدعي المشعوذون أنَّهم يحاربون مؤامرات الأطباء الذين يرفضون الاعتراف بعلاجاتهم. وهم يدَّعون أيضاً أنَّ علاجاتهم تشفي دون آثار جانبية. كما أنَّهم يمارسون الضغط بإعلانهم أنَّ علاجهم هو عرض محدود يقدم لفترة قصيرة.

لا يوجد حتى اليوم علاج شاف لمرض التهاب المفاصل ولكن هنالك طرق منطقية مختلفة لتحسين أوضاعك الصحية.

رئيس التحرير

الدكتور فيليب هاجن هو طبيب واختصاصي في إبلاغ المعلومات. وبما أنه طبيب ممارس في مايو كلينك، فإنه ينفق معظم وقته مع مرضاه ويخصص الكثير من وقته أيضاً لتحسين سلوك الناس من خلال التربية الصحية. وحين لا يكون مع مرضاه، يمكنك العثور على الدكتور هاجن وهو يعمل مع المحررين والكتّاب في مايو كلينك. إنه:

- المدير الطبي لـ Mayo Clinic HealthQuest
- محرر طبي مساعد سابق لنشرة Mayo Clinic Health Letter
- اختصاصي في المرض الوقائي والوظيفي
- حامل شهادات في الطب الوقائي والطب الداخلي
- أستاذ مساعد في مدرسة مايو كلينك الطبية
- مدير برنامج الطب الوقائي في مايو كلينك
- بصفته المدير الطبي لبرنامج تحفيز المشترك في HealthQuest، يضمن الدكتور هاجن الدقة في نشرة Mayo Clinic HealthQuest و Mayo Clinic to Self-Care والموقع MayoClinic HealthQuest Online على شبكة الوب.

وبالإضافة إلى حبة لممارسة الطب ونشر المعلومات الصحية الموثوقة، يستمتع الدكتور هاجن بالعمل مع الكمبيوترات وتكنولوجيا المعلومات.